

Tannverndarvika 1.- 5. febrúar 2021

Ertu orkulaus með tannkul?

- Glerungseyðing er vaxandi vandamál hjá börnum og ungmennum á Íslandi.
- Mikil neysla sætra og sykurlausra orkudrykkja getur leyst upp ysta lag glerungsinns sem eyðist og myndast ekki aftur.
- Tennurnar verða viðkvæmar fyrir kulda og meiri hættu er á tannskemmdum.
- Orkudrykkir innihalda koffín sem er miðtaugaörvandi og ávanabindandi efni. Börn og unglingar eru sérstaklega viðkvæm fyrir áhrifum þess.
- Neysla koffíns í stórum skömmtum getur valdið höfuðverk, svima, skjálfta, svefnleysi, hjartsláttartruflunum auk kvíða

Vatn er besti drykkurinn fyrir líkamann og tennurnar

[Súrar tennur](#) | [Heilsuvera](#) - myndband

