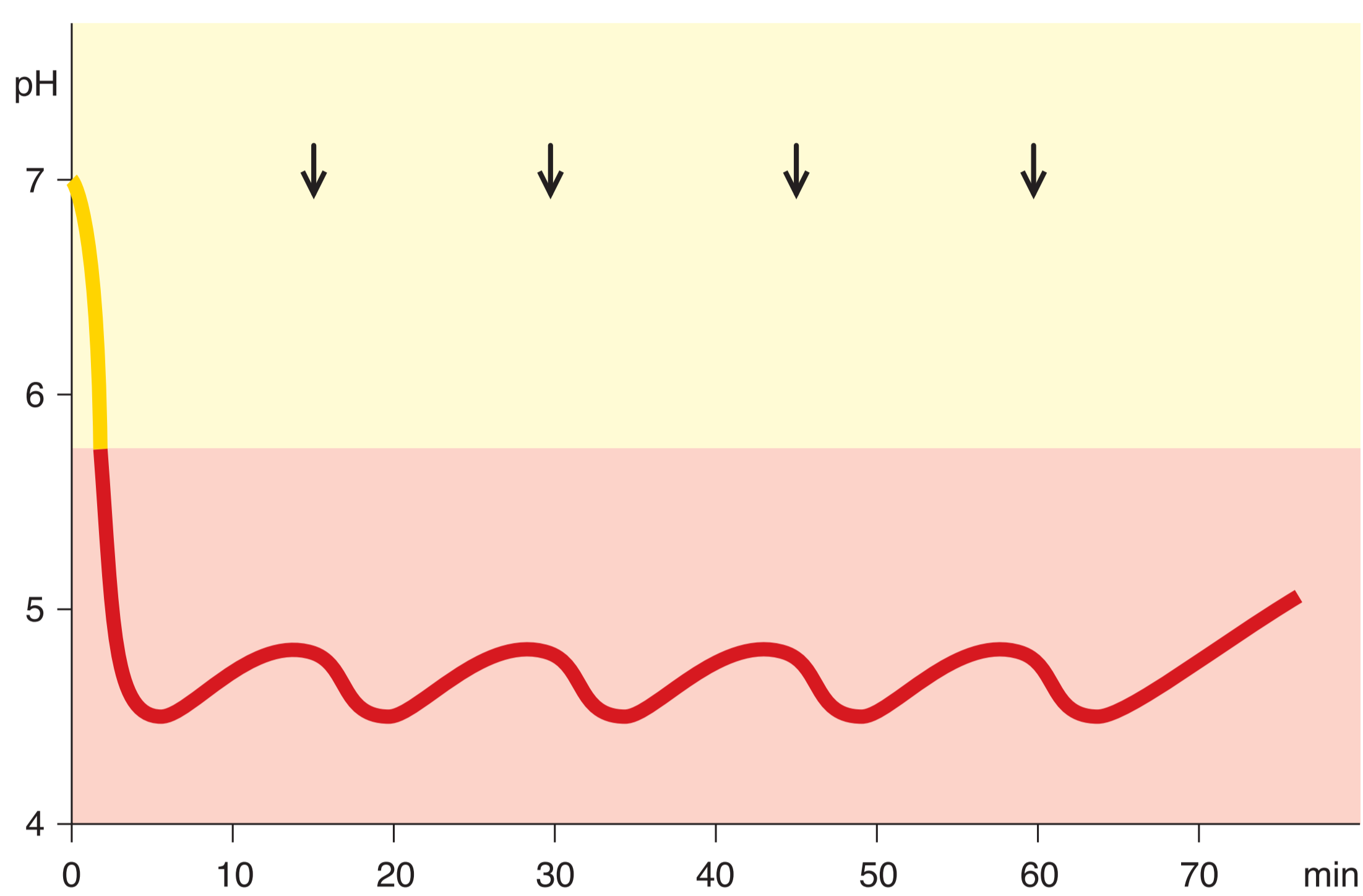
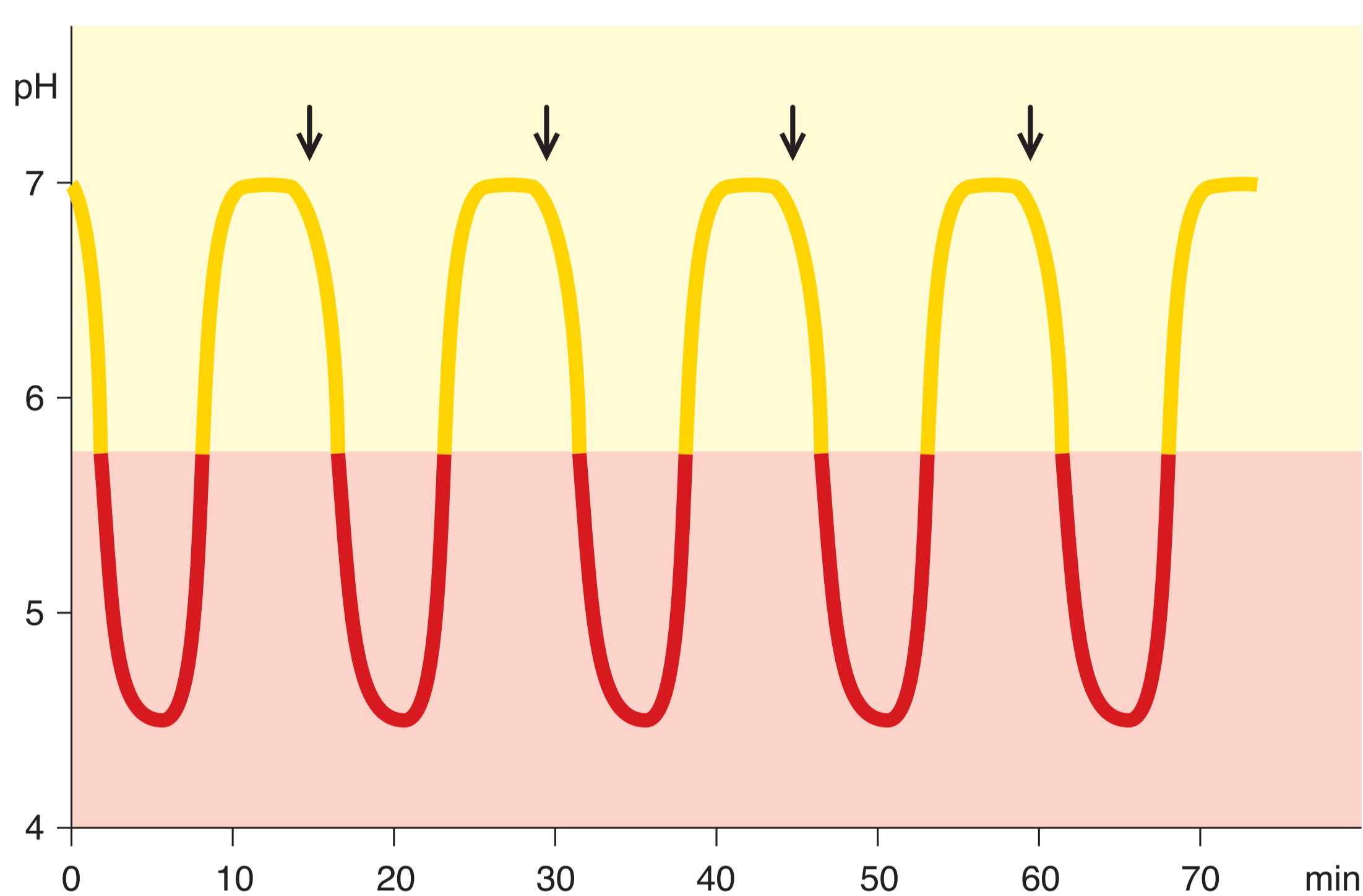


# HAPPOJA HAMPAILLA



Kun sokerilla makeutettua juomaa siemaillaan 15 min. välein, syljen pH pysyy jatkuvasti kielten liukenemispisteen (pH 5,7) alapuolella.



Kun sokeritonta hapanta kevytjuomaa siemaillaan 15 min. välein, syljen pH nousee ja laskee.

## Vaikutukset syljen pH-arvoon

Hapan juoma + makeutusaine > liuottava vaikutus vahvistuu, pH nousee hitaasti.

Runsas plakki + kuiva suu (vähän sylkeä) > pH nousee hitaasti.

Puhdas suu + runsaasti sylkeä > pH nousee nopeasti.

## Juomien pH-lukuja

Maito 6,7  
Piimä 4,4  
(sis. runsaasti kalsiumia, ei liuota hammasta)  
Kivennäisvesi 5,4  
Kolajuoma (sokerilla makeutettu) 2,5  
Kevytjuoma (tiivisteestä) 3,0  
Karpalomehu (laimennettu) 2,7  
Appelsiinitäysmehu 4,0  
Siideri 3-4  
Viinit 3-4  
Tee 5,3 (ei sisällä liuottavia happoja)  
Kahvi 4,8 (ei sisällä liuottavia happoja)  
Olut 4,2 (ei sisällä liuottavia happoja)

## Juomien ja ruokien happoja

Sitruunahappo on pahin hammaspintojen liuottaja

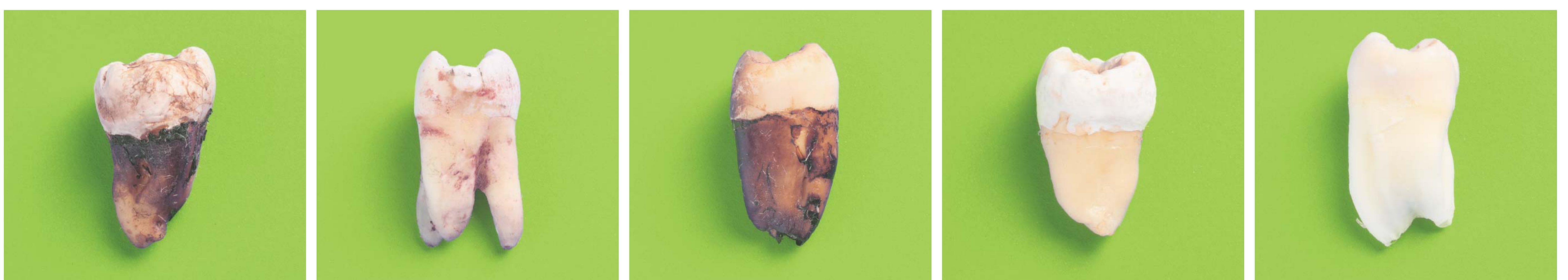
Viinihappo, omenahappo ja etikkahappo ovat hiukan heikompia liuottajia

Fosforihapon liuottavaa vaikutusta sokeri lisää  
Hiilihappo ja parkkihappo eivät liuota hammasta

## Hammasplakin pH-mittausta



## Hampaita pidetty viikko eri juomissa



**jäättee**

**karpalomehu**

**kolajuoma**

**siideri**

**vesi**