

# JUOMATIETOUTTA – HAMMASYSTÄVÄLLISESTI



## Nestettä tarvitaan päivittäin

Aikuinen tarvitsee nestettä 1,5 – 2,5 litraa päivässä. Osa siitä, n. 8 dl, saadaan ruoan mukana. Juomia siis tarvitaan 0,7 – 1,7 litraa riippuen henkilön koosta. Nestettä tarvitaan enemmän hikoillessa esim. raskaan liikunnan yhteydessä tai hyvin lämpimässä, jopa 1,5 litraa tunnissa.

## Juomat ja hampaiden terveys

Juomissa voi olla erilaisia happoja. Hammaspintojen liukenemista tapahtuu aina, kun suun pH laskee alle 5,5. Liukenemista aiheuttavat mm. omena-, viini-, etikka- ja erityisesti sitruunahappo. Light-juomat ovat hyvin happamia. Kalsiumia sisältävät happamat juomat esim. piimät eivät ole haitallisia. Pelkkä kahvi tai tee ei sisällä hampaita luottavia happoja. Juomissa olevat sokerit aiheuttavat hampaiden reikiintymistä. Hammasterveydelle haitallista on myös juomien nauttiminen tihein välein. Vesi on paras janojuoma.



Valokuva Tero Sivula



<b>JUOMA</b>	<b>Ravintosisältö 1dl sisältää mm.</b>	<b>Happamuus, pH</b>	<b>Käyttösuositus</b>	<b>Erytyistä</b>
Maito	33 - 64 kcal, 0 - 3,5 rasvaa	6,7	ruoka- tai välipala-juoma	kalsiumin lähde, (120 mg/dl)
Piimä	30 - 55 kcal 0 - 2,5g rasvaa	4,3 - 4,4	ruoka- tai välipala-juoma	kalsiumin lähde, (100-130 mg/dl)
Tuoremehu/ täysmehu	36 - 75 kcal 10 g fruktoosia	3,4 - 4,2	aamu- ja välipala ei janojuoma	
Hedelmä- tai marjajuoma	30 - 75 kcal 8 - 14 g fruktoosia	2,1 - 4, 6	kuten hedelmiä ei janojuoma	mieluummin he- delmiä
Sokeroitu mehu, laimennettuna	30 - 40 kcal 7 - 10 g sokeria	3,4 - 5,2	satunnaisesti välipalalla	
Light-mehu	0 kcal	3,0 - 3,8	harvoin	
Kaakao	55 kcal, 2 g sokeria 2 g rasvaa	6 - 7	välipalalla	
Kahvi	0 kcal, ilman sokeria	4,4 - 4,8		
Tee	0 kcal, ilman sokeria	5,3		sisältää fluoria
Yrttitee	0 kcal, ilman sokeria	2,6 - 3,9	vain aterialla tai välipalalla	sitruuna, ruusunmar- ja ja malva <2,5
Virvoitusjuomat	35 - 50 kcal 9 - 10 g sokeria	2,6 - 4,1	harvoin, 1-2 kertaa viikossa	
Light-juomat	0 - 8 kcal aspartaamia	3,0 - 3,3	harvoin, 1-2 kertaa viikossa	
Energiajuomat	50 - 55 kcal 11,5 - 15 g sokeria	2,2 - 3,6	harvoin	sis. paljon lisäaineita
Kivennäisvedet	0 - 2 kcal	5,0 - 5,6	ei jatkuvaan käyt- töön	sis. suolaa, happo on hiilihappoa
Maustetut vedet	0 - 2 kcal	3,0 - 5,2	ei jatkuvaan käyt- töön	makuaine hapan
Urheilujuomat	12 - 30 kcal 3 - 7 g sokeria	2,8 - 3,9	urheilusuorituksen aikana/jälkeen	sis. suolaa ja kiven- näisaineita
Olut	30-150 kcal	4,2	alkoholijuomia	happo on hiilihappoa
Siideri	40 - 90 kcal 8 - 10 g sokeria	3 - 4	alkoholijuomia	
Viinit	50 - 170 kcal sokeria	3 - 4	alkoholijuomia	
Väkevät alko- holit	150 - 380 kcal sokeri	3,1 - 6,5	alkoholijuoma	puhdas vodka ja koskenkorva pH 7
Vesi	0 kcal, 0 sokeria	6,5 - 7,6	janojuoma, useita- kertoja	1,5 - 2 l/vrk