

Syö säännöllisesti – suojele hampaitasi



Aamupala



Lounas



Välipala



Päivällinen



Iltapala



Jokainen syömiskerta käynnistää happohyökkäyksen, joka kestää noin 30 minuuttia. Hampaat kestävät vain 4–6 happohyökkäystä päivässä ja jatkuva napostelu lisää merkittävästi hampaiden reikiintymisriskiä.