

# Tarjoa säännöllisesti – suojele lapsen hampaita



**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.