

# Páskaegginn og tannheilsan

Að borða páskaegg, fyllt með sælgæti er tilhlökkunarefni um hverja páska. Ekki spillir málshátturinn sem segir alltaf eitthvað óvænt og spennandi. Þannig viljum við hafa það, páskaegg helst sömu tegundar og að minnsta kosti jafn stórt og í fyrra.

Hér á landi er páskahátíðin undanfari vorsins, frídagar frá dagsins önn með aukinni samveru fjölskyldu og vina. Páskar eru líka mikil matarhátíð og margir eiga sér hefðir í mat og drykk. Tákn eggisins á páskum er gjarnan tengt trúnni, eggid með lífkjarnanum innan í sér og unganum ofan á sem tákn upprisunnar, fyrirheit um nýja tíma.

Í flestum löndum eru páskaegginn máluð hænuegg. Ein saga segir að sú hefð að gefa börnum páskaegg kemur til að því að eitt sinn fyrir langa löngu þurftu leiguliðar í mið-Evrópu að greiða landeigendum skatt í formi eggja. Á þessum árstíma voru eggin mjög eftirsóknarverð, því hænurnar voru nýbyrjaðar að verpa á ný eftir vetrarhlé. Af þeim eggjum sem landeigendum bárust fóru þeir síðar að gefa fimmtung af eggjunum til bágstaddra. Súkkulaðipáskaegginn eiga sér einnig langa sögu en um miðja 19. öld hófu sælgætisframleiðendur páskaeggjagerð í Mið-Evrópu og á Íslandi í kringum 1920.



## Tennurnar í sýrubaði

En það er með páskaegginn eins og svo margt annað hjá okkar sykursætu þjóð að mörgum dugar ekki eitt páskaegg heldur nokkur stykki og fjöldinn telur í samanburði barnanna. Súkkulaðipáskaegg eru fyllt með sælgæti og innihalda því mikinn sykur. Hugleiða má hvað raunhæft er að borða af súkkulaðifylltum eggjum yfir páskahátíðina og gott er að gæta hófs í páskaeggjaráti eins og öðru sælgætisáti. Sælgæti sem klístrast við tennurnar, t.d. karamellur, hlaup og lakkrís, er lengi að eyðast af yfirborði tannanna og á meðan eru tennurnar í sýrubaði og hætt við að þær skemmist.

Þó páskaegginn séu mikilvæg er vert að leggja áherslu á aðra skemmtilega páskasiði eins og páskaleiki, páskaskraut og páskarétti þar sem neysla á sykri og fitu er höfð í lágmarki. Sykur og fita eru höfð í lágmarki.

## Hugsum vel um tennurnar á páskunum

Það eru eftirsóknarverð lífsgæði að hafa heilbrigðar tennur og eigin tennur alla ævi er raunhæfur valkostur.

Óhreinindi sem setjast á tennurnar myndast aftur og aftur því er mikilvægt að burstu tennur kvölds og morgna með flúortankremi, og aðstoða börn yngri en 10 ára við tannhirðu sína. Þegar mikið framboð er á sætindum þarf sérstaklega að vanda sig og mikilvægt er að hreinsa milli tannanna með tannþræði einu sinni á dag því tannþráðurinn nær þangað sem burstinn kemst ekki.

Flúor í tannkremi styrkir glerung tannanna og því er góð regla að skola ekki tannkremið af, það nægir að skyrpa.

Hér á síðunni undir liðnum [Tannvernd](#), er að finna [góð ráð við tannburstun](#) og „lifandi“ [tannburstatímaklukku](#) sem leiðbeinir við tannburstun.

Jóhanna Laufey Ólafsdóttir

Verkefnisstjóri tannverndar

Lýðheilsustöð

Grein fengin af vef lýðheilsustöðvar

<http://www.lydheilsustod.is/greinar/greinasafn/tannheilsa/nr/1654>