

# КАК ДА ИЗБЕРЕТЕ РН ЛЕНТИЧКИ



Най-важното е да са означени за телесни течности: урина и слюнка. Това е важно, защото лентичките за водни разтвори имат много широка скала (през 1), а тези за телесни течности по-тясна (от 0,5 до 0,25 или 0,2). Концентрацията на киселинните H йони нараства 10 пъти между стойностите 6 и 7, а всъщност за устата е много важно да знаем дали е 6,1 (критично рН, зъбите са незащитени от кариес) или 6,9 (в оптимални граници на рН).

За повечето хора е по-лесно лентичките да имат няколко цветни квадратчета, за да може да се определи точната стойност. Но пък тези които са с едно лакмусно

квадратче или на ролка са доста по-изгодни. Не забравяйте да определите стойността **веднага** след навлажняването на лентичката. Изсъхването на въздух променя резултата обикновено към фалшиво положителен (покачва pH).

На опаковките на някои лентички пише да не се поставят директно в устата, което е от мерки за безопасност от поглъщане или инхалиране на цветното квадратче, а лакмусовата хартия не е токсична (багрилата са на базата на вид алги - водорасли). Все пак ако се притеснявате при по малки деца можете да съберете слюнка от бузката с чиста суха лъжичка и да потопите лентичката вътре; можете да потопите лентичката в изтичащата от устата слюнка на бебето или при по големи деца да помолите да изплюе в лъжичка (отново чиста и суха). Измерете резултата веднага!

Лентички за измерване на pH можете да намерите в биомагазините - физически и онлайн.