



Caries - huller i tænderne

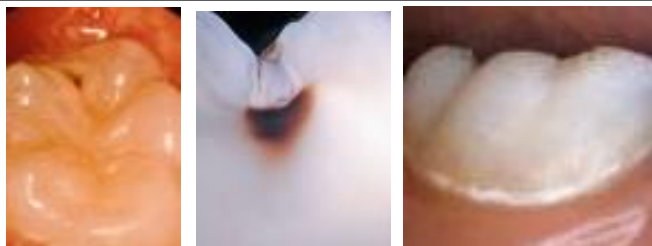
Når bakterier får lov til at sidde på tænderne i længere tid uden at blive børstet væk, formerer de sig hurtigt, og bakterielaget bliver tykkere og tykkere. På tanden ses bakterierne som et gulligt lag, dette kaldes plak. Plakken kan med tungen mærkes som et ru lag på tanden.

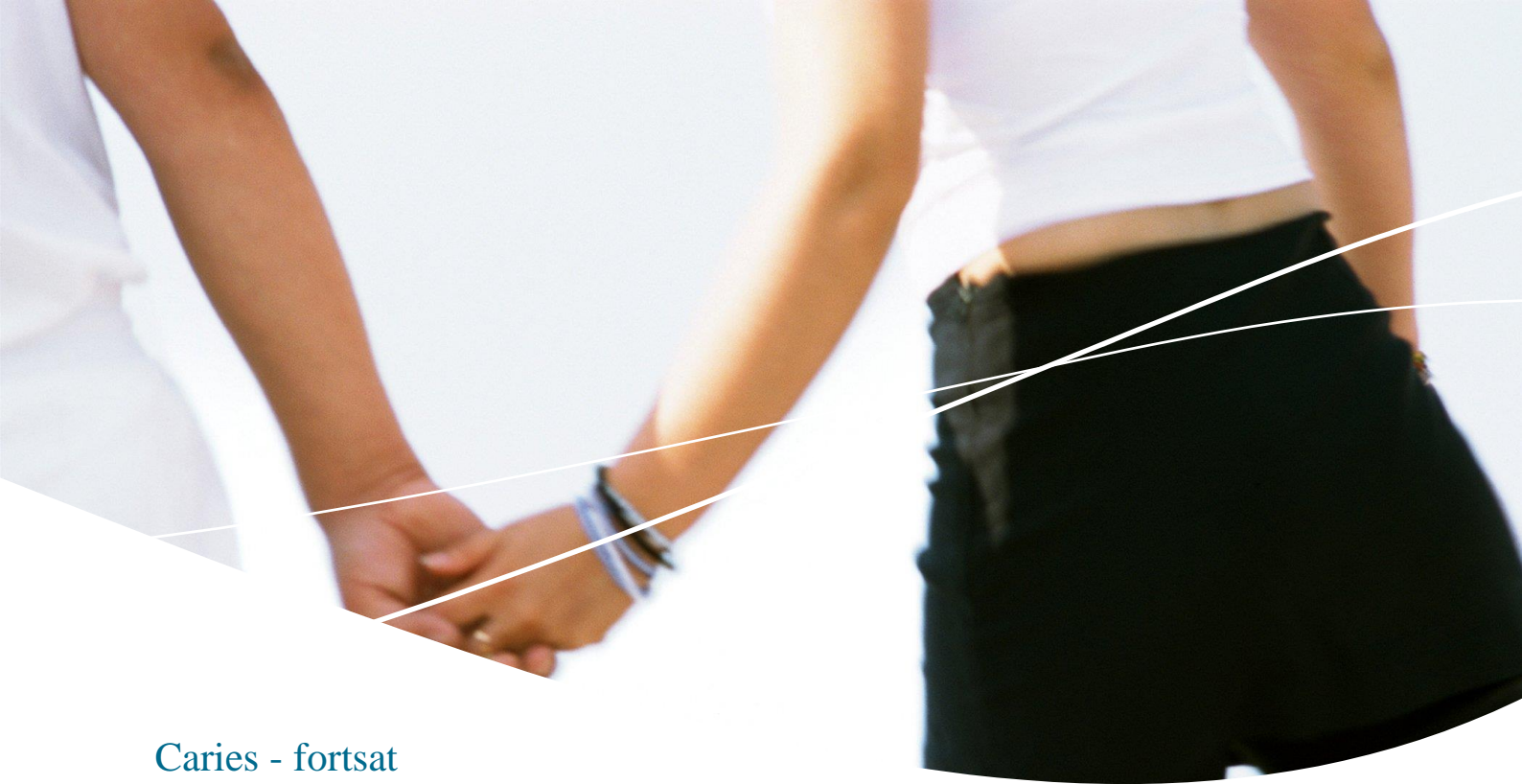
Hvis man spiser og drikker sukkerholdige produkter, og samtidig har plak på tænderne, kan man risikere at få huller i tænderne.. Bakterierne omdanner nemlig sukkeret til syre. Denne syre opløser og ødelægger det ellers hårde tandvæv.

De første tegn på, at et hul eller et ”cariesangreb” er ved at udvikle sig, kan være hvide mærker på tanden, der hvor plakken har siddet. Disse mærker kan ikke børstes væk igen, man kan sige, at tanden har fået et ar. Hvis man begynder at få børstet alle bakterier væk og bruge tandtråd, kan man dog stoppe cariesangrebet. Får plakken derimod lov til at sidde på tænderne, vil der måske komme et hul i tanden.

Huller kan opstå overalt på tænderne. Eksempler på særlig udsatte steder er:

- mellemrummene
- tyggeflader
- området langs tandkødet
- nyfrembrudte tænder (bakterierne kan nemt sidde i fred på en tand, der endnu ikke bruges til at tygge med)





Caries - fortsat

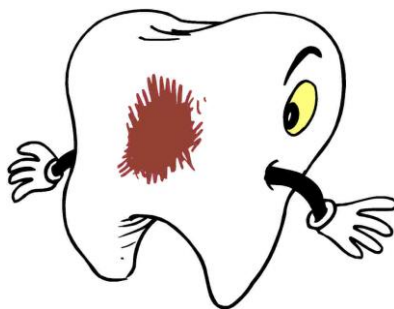
Vi har meget lidt fluor i drikkevandet i Furesø Kommune. Derfor anbefaler vi, at der børstes med en fluortandpasta, som indeholder meget fluor. På pakken skal der stå 1450 ppm fluor. Fluor er med til at holde tænderne stærke. For at få mest effekt af fluortandpastaen anbefaler vi, at du ikke skyller munden med vand efter tandbørstning.

Fluorlak- hvad er det?

På klinikken har du måske oplevet, at vi har smurt en fluorlak på dine tænder. Dette gør vi, hvis dine tænder har et begyndende hul. Fluorlak kan være med til at gøre dine tænder stærkere, så der ikke opstår et hul, der skal bores.

5 huskeregler for at undgå huller:

1. Søde og klæbrige ting, som sidder længe på tænderne er værst (f.eks. kiks, chips og slik), men også tørret frugt er skadeligt.
2. Tænk over hvad du spiser til mellemmåltiderne.
3. Skyl eller drik vand efter du har spist
4. Børst grundig tænder morgen og aften, og brug evt. tandtråd
5. Husk: vand er bedst mod tørst, og kroppen har brug for det, så gem sodavand til fest og fødselsdage!



Pas på mig

