



Isninger

Hvad er isninger?

Nogle oplever, at det kan isne fra tænderne. Isninger føles som en jagende eller skarp smerte, som kan opstå, når du spiser eller drikker noget koldt, varmt eller syrligt.

Hvorfor opstår isninger?

Smerten kan opstå, hvis emaljen ikke er helt intakt f.eks. p.g.a. slid på tanden eller syreskader (se syreskader), men også ”normale” tænder kan være følsomme, især fortænderne.

Gode råd hvis det isner i tænderne eller du føler at ”tænderne fryser”:

- Børst tænderne ekstra omhyggeligt, da det er altafgørende, at tænderne er rene
- Undgå sure fødevarer som f.eks. sodavand, juice og saft, da dette fjerner tændernes naturlige proteinmikrofilm, som beskytter emaljen
- Børst dine tænder skånsomt med en blød børste og brug små gubbebevægelser
- Brug en mild voksen tandpasta med højt fluorindhold, f.eks. Zendium Sensitive som har et højt fluorindhold (ppm 1450)
- Skyl ikke med vand efter tandbørstning

