

Albanska - Råd och information om karies och fluor

Këshilla dhe informacione për kariesin dhe fluorin

Çka është kariesi (vrina në dhëmb)?

Kariesi është një sëmundje dhe krijohet prej bakterieve të cilat ndodhen në dhëmbë. Problemi paraqitet kur ndodh një disekuilibër ndërmjet sulmit të bakterieve dhe mbrojtjes së gojës.

Pse bakteriet i dëmtojnë dhëmbët?

Në gojë ka shumë lloje të ndryshme të bakterieve, por vetëm pak sosh e shkaktojnë kariesin. Këto bakterie jetojnë në atë sheqerin i cili ndodhet në ushqim dhe pije. Kur ju hani ose pini diçka që përmban sheqer bakteriet konvertohen të acide të dëmshme. Ato shkaktojnë një mjedis acidik (pH të ulët) që shkakton një dobësim të sipërfaqes së dhëmbëve brenda rreth 30 minutash. Nëse ti ha ose pi shumë shpesh gjëra të atilla që përmbajnë sheqer, ti rrezikon që të paraqitet një dëmtim nga kariesi. Lëri dhëmbët që të pushojnë të paktën dy orë në mes të ngrënies. Kështu pështyma dhe jargët kanë një shans për të rivendosur ekuilibrin në gojë.

Si e vëren ti se ke karies?

Shpeshherë kalon një kohë e gjatë para se ti të zbulosh se ti ke një dëmtim kariesi. Nëse ti heton si therrje në dhëmbë, ndjeshmëri apo dhimbje në dhëmbë, kjo mund të jetë një shenjë e kariesit. Në qoftë se je i pasigurtë, kontakto shërbimin dentar.

Zbulimi i hershëm është i rëndësishëm

Dentisti ose higjienisti i dhëmbëve në rastin e një kontrollimi mund ta zbulojnë një dëmtim të hershëm nga kariesi. Ata ty mund të japin këshilla se si ti do të parandalosh që dëmtimi mos të bëhet më i madh ose që mos të ndodhë një dëmtim i ri. Këtu mund të jetë fjala për ushqimin, higjienën e gojës dhe fluorin shtesë që ti mund t'i shmangesh një riparimi të dhëmbëve.

Shmangu e mos ha shpesh e ngapak

Pothuajse gjithmonë ne hamë dhe pimë atë që përmban sheqer në ndonjë formë. Rreziku nga kariesi zvogëlohet nëse ti u përmbahesh racioneve të rregullta. Prandaj, shmangu dhe mos ha shpesh e ngapak ndërmjet racioneve të kohës së ngrënies. Nëse ti je i etur, pi ujë.

Disa shembuj:

Coca-Cola 2 dl	=	7 kokrra/gurë sheqeri
Pije energjike 2 dl	=	9 kokrra/gurë sheqeri
Pije çokollate 2 dl	=	5 kokrra/gurë sheqeri
Jogurt pemësh 2 dl	=	6 kokrra/gurë sheqeri
Akulllore 2 dl	=	7 kokrra/gurë sheqeri
Rrush i terur, një kutizë e vogël	=	10 kokrra/gurë sheqeri

Fluori

Fluori është një materie natyrore e cila ndodhet në trupin e tokës dhe në ujin e pijshëm.

Fluori:

- e bën sipërfaqen e dhëmbit më të fortë dhe me më shumë fuqi rezistuese
- pështyma dhe jargët e ndihmojnë që të shërohen dëmtimet me karies
- vështirëson që bakteriet të formojnë acide dhe që ato të ngjiten nëpër sipërfaqen e dhëmbit.

Prandaj laj dhëmbët e tu me pastë dhëmbësh me fluor në mëngjes dhe në mbrëmje.

Ti ke nevojë për fluor ekstra nëse:

- shpesh ke vrima në dhëmbët tu
- ke dëmtime sipërfraqësore nga kariesi
- ke gojë të terur
- ke shumë trajtime dhëmbësh, kurora ose proteza të pjesërishme
- ke dhëmbë të zhveshur dhe/ose ndjeshmëri therrëse në qafë të dhëmëve
- ke protezë korrektuese për dhëmbë.

Cilin trajtim ekstra me fluor e rekomandojmë ne?

- 0,2% tretësirë fluori (për shembull Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05% tretësirë fluori për fëmijët 6-12 vjeç
- (për shembull Flux Junior, NaF Kids)
- Duraphat pastë për dhëmbë 5 mg/g – rekomandohet prej moshës 16 vjeçare (mall farmacie)
- Fluorgel në paketim binarësh special (jepet vetëm me reçetë)
- Në rastet e gojës së terur mund të përdoren edhe tabletat me fluorit dhe çamçakëzat me fluor.

Ti gjithashtu në bazë të këshillave të dentistit ose të higjienistit të dhëmbëve mund ta marrësh një trajtim me llak fluori dy deri në katër herë në vit.

Është mirë që të mendohet

Dhëmbët kanë nevojë për një periudhë pushimi. Prandaj shmangiu ngrënjes së shpeshtë e ngapak ndërmjet kohëve të ngrënies. Para së gjithash është e rëndësishme të zvogëlohen ushqimet e ëmbla. Kur je i etur, pi ujë.

2+2+2+2 Matematikë e thjeshtë për dhëmbë më të shëndoshë

- Laj dhëmbët me 2 cm pastë fluore të dhëmbëve (jo fëmijët më të rinj)
- Laj dhëmbët me kujdes gjatë 2 minutave në të gjitha sipërfaqet
- Laj dhëmbët 2 herë në ditë, në mëngjes dhe në mbrëmje
- Shmangiu ushqimit dhe pijeve 2 orë pas larjes së dhëmbëve me furçë

Pyetjet

Ti gjithmonë je i mirëseardhur të na drejtohesh nëse ty të intereson diçka.

Svenska - Råd och information om karies och fluor

Råd och information om Karies och fluor

Vad är karies (hål i tanden)?

Karies är en sjukdom och orsakas av bakterier som finns på tandytan. Problem uppstår när det blir en obalans mellan bakteriernas angrepp och munnens försvar.

Varför skadar bakterierna tanden?

I munnen finns många olika sorters bakterier men endast ett fåtal orsakar karies. Dessa bakterier lever på det socker som finns i mat och dryck. När du äter eller dricker något som innehåller socker omvandlar bakterierna det till skadliga syror. Dessa ger en sur miljö (lågt pH) som orsakar en uppluckring av tandens yta under cirka 30 minuter. Om du äter eller dricker sådant som innehåller socker för ofta riskerar du att en kariesskada uppstår. Låt tänderna vila minst två timmar mellan måltiderna. Då får saliven en chans att återställa balansen i munnen.

Hur märker du om du har karies?

Ofta tar det lång tid innan du upptäcker att du har en kariesskada. Upplever du ilningar, ömhet eller smärta från tänderna kan det vara tecken på karies. Kontakta tandvården om du känner dig osäker.

Tidig upptäckt är viktig

Tandläkaren eller tandhygienisten kan vid en undersökning upptäcka tidiga kariesskador. De kan ge dig råd om hur du ska förhindra att skadan blir större eller att nya skador uppkommer. Det kan handla om kost, munhygien och extra fluor som kan göra att du undviker en lagning av tanden.

Undvik att småäta

Nästan allting vi äter och dricker innehåller socker i någon form. Risken för karies minskar om du håller dig till regelbundna måltider. Undvik därför att småäta mellan måltiderna. Drick vatten om du är törstig.

Några exempel:

Coca-Cola 2 dl	=	7 sockerbitar
Sportdryck 2 dl	=	7 sockerbitar
Chokladdryck 2 dl	=	5 sockerbitar
Fruktyoghurt 2 dl	=	6 sockerbitar
Glass 2 dl	=	8 sockerbitar
Russin, liten ask	=	10 sockerbitar

Fluor

Fluor är ett naturligt ämne som finns i jordskorpan och dricksvattnet.

Fluor:

- gör tandens yta hårdare och mer motståndskraftig
- hjälper saliven att läka ytliga kariesskador
- gör det svårare för bakterier att bilda syra och att fästa på tandytan.

Borsta därför dina tänder med fluortandkräm morgon och kväll.

Extra fluor behöver du som:

- ofta har hål i dina tänder
- har ytliga kariesskador
- är muntorr
- har många lagningar, kronor eller delprotes
- har blottade tandhalsar och/eller ilningar
- har tandställning.

Vilken extra fluorbehandling rekommenderar vi?

- 0,2% fluorlösning (till exempel Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05% fluorlösning för barn 6-12 år
- (till exempel Flux Junior, NaF Kids)
- Duraphattandkräm 5 mg/g – rekommenderas från 16 år (apoteksvara)
- Fluorgel i särskild skena (receptbelagt)
- Vid muntorrhet kan även fluortabletter och fluortuggummi användas.

Du kan också på inrådan av tandläkare eller tandhygienist få en behandling med fluorlack två till fyra gånger per år.

Bra att tänka på

Tänderna behöver en viloperiod. Undvik därför att småata mellan måltiderna. Det är framförallt viktigt att minska ner på det söta. Drick vatten när du är törstig.

2+2+2+2 Enkel matematik för friskare tänder

- Borsta med 2 cm fluortandkräm (ej yngre barn)
- Borsta noggrant under 2 min på alla ytor
- Borsta 2 gånger per dag, morgon och kväll
- Undvik mat och dryck 2 timmar efter tandborstningen

Frågor

Du är alltid välkommen att höra av dig till oss om du undrar över något.