

Arabiska - Råd och information om erosioner

نصائح ومعلومات عن تآكل السنّ

ما هو تآكل السنّ أو التآكل الحمضي؟

تآكل السنّ أو التآكل الحمضي هو انحلال كيميائي في مينا الأسنان دون تأثير البكتيريا.

ويعود سببه إلى زيادة معدل الحمض في الفم. ومصدر الحمض هو الأطعمة والمشروبات الحامضة. وبعض الأمثلة على هذه المنتجات الحمضية: المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والعصائر والبرتقال والتفاح والحلويات الحامضة. وليس من المهم إذا كان المشروب يحتوي على السكر العادي أو المُحليات الاصطناعية. كما يمكن أن يكون الحمض قادماً من المعدة بواسطة التقيؤ أو ارتجاعات حمضية.

الأطعمة الحمضية

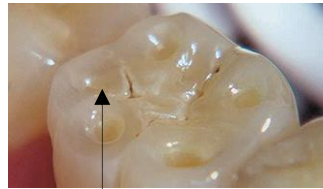
بعض الأمثلة على درجة الحموضة (pH) في مختلف المشروبات. وكلما انخفض معدل الحموضة ازدادت حموضة المنتج. ودرجة الحموضة المتعادلة هي 7، كما هو الحال في معظم مياه الشرب.

ودرجة الحموضة التي يبدأ فيها المينا في التفتت هو 5.5 تقريباً.

3.2	عصير التفاح	4.4	البيرة
3.1	النبيذ	3.7	عصير البرتقال
2.7	كوكا كولا لايت	3.3	مشروب الطاقة
2.5	كوكا كولا	3.2	ماء الليمون

كيف أكتشف تآكل السنّ؟

- الألام البارقة في الأسنان والشعور بألم في الأسنان عند استخدام فرشاة الأسنان هي علامات تحذير قد تشير إلى وقوع تآكل في السنّ.
- فيتغير شكل الأسنان الطبيعي.
- قد يصفر لون السن شيئاً قليلاً (يختفي المينا).
- السن ينفتت.



ثقوب في سطح السن



حافة المينا تصبح رقيقة

هل من الممكن أن يتعالج تآكل السنّ؟

كلا، مينا السن الذي يفتته التآكل لا يتجدد مرة أخرى. إلا أنه بإمكانك الحيلولة دون تفاقم الأذى بواسطة تغيير عاداتك.

تنبيه إلى الآتي

- الحليب والزبادي العادي والجبن أطعمة جيدة لأنها تحتوي على الكالسيوم الذي يُعَدّل الأحماض.
- تَجَنّب الأطعمة الحامضة والمشروبات الحامضة.
- انتظر ساعة قبل استخدام فرشاة الأسنان بعد تناولك طعاماً/شرباً حامضاً أو تقيئك/واجهت متاعب الارتجاجات الحمضية.
- استخدم فرشاة أسنان لينة ومعجون أسنان بالفلوريد ذي فعالية الحك المنخفضة.

ويُحِبّ أن تستشير طبيب أسنانك أو أخصائي صحة أسنانك.

Svenska - Råd och information om erosioner

Råd och information om erosioner

Vad är tanderosion eller frätskador?

Tanderosion eller frätskada är en kemisk upplösning av tandemalj utan bakteriers inverkan.

Den beror på förhöjd halt av syra i munnen. Syran kommer från sura drycker och födoämnen. Exempel på sådana sura produkter är läsk, sport- och energidrycker, juice, apelsiner, äpplen och surt godis. Det spelar ingen roll om drycken innehåller vanligt socker eller konstgjort sötningsmedel. Syran kan också komma från magen vid kräkningar eller sura uppstötningar.

Sura födoämnen

Några exempel på surhetsgraden (pH-värdet) i olika drycker. Ju lägre värde på pH desto surare är produkten. Neutralt pH-värde är 7 som i de flesta dricksvatten.

Det pH-värde vid vilken emaljen börjar upplösas är cirka 5,5.

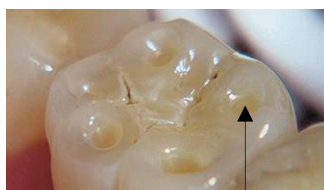
Öl	4,4	Äpplejuice	3,2
Apelsinjuice	3,7	Vin	3,1
Energidryck	3,3	Coca-Cola Light	2,7
Citronvatten	3,2	Coca-Cola	2,5

Hur upptäcker jag erosioner?

- Illningar och ont i tänderna vid tandborstning är varningssignaler som kan tyda på erosion.
- Tandens naturliga form ändras.
- Tandens färg kan bli något gulare (emaljen försvinner).
- Tandens vittrar sönder.



Tunn emaljkant



Gropar i tandytan

Kan erosioner läka?

Nej, tandemalj som brutits ner av erosion kan inte komma tillbaka. Däremot kan du förhindra att skadan förvärras genom att ändra dina vanor.

Att tänka på

- Mjolk, naturell yoghurt och ost är bra då de innehåller kalcium som neutraliserar syror.
- Undvik sura födoämnen och sur dryck.
- Vänta en timma med att borsta tänderna efter det att du ätit/druckit något surt eller kräkts/haft problem med sura uppstötningar.
- Använd mjuk tandborste och fluortandkräm med låg slipverkan.

Rådfråga gärna din tandläkare eller tandhygienist.