

Arabiska - Råd och information om Karies och fluor

نصائح ومعلومات حول النخر والفلور

ما هو النخر (ثقب في السن)؟

النخر هو مرض تسببه البكتيريا الموجودة على سطح الأسنان. وتنشأ المشكلة عندما لا يوجد توازن بين هجوم البكتيريا ودفاع الفم.

لماذا تؤذي البكتيريا السن؟

يوجد في الفم أنواع عديدة من البكتيريا، ولكن القليل منها فقط يسبب النخر. وتعيش هذه البكتيريا على السكر الموجود في الطعام والشراب. وعندما تتناول الطعام والشراب الذي يحتوي على السكر، تتحوّل البكتيريا إلى أحماض ضارة. وهي توفر بيئة حمضية (نسبة منخفضة من pH) التي تسبب تحللاً في سطح السن لمدة 30 دقيقة تقريباً. وإذا أكلت من تناول الطعام أو الشراب الذي يحتوي على السكر، فإنك تزيد من احتمال التعرض لضرر النخر. دع الأسنان ترتاح لمدة ساعتين على الأقل بين وجبات الطعام؛ وبذلك تعطي اللعاب فرصة لإعادة التوازن في الفم.

كيف تلاحظ أنك مصاب بالنخر؟

غالباً ما يمضي وقت طويل قبل أن تكتشف أنك مصاب بالنخر. وإذا شعرت بألم وامض أو وجع عند اللمس أو ألم في الأسنان، فقد يكون ذلك علامة على النخر. اتصل بجهة رعاية الأسنان إذا كنت غير متأكد.

الاكتشاف المبكر أمر مهم

يمكن لطبيب الأسنان أو خبير صحة الأسنان أن يكتشف النخر مبكراً عند فحص الأسنان. وبإمكانه أن يعطيك النصائح المتعلقة بكيفية منع حدوث ازدياد الضرر أو الإصابة بأضرار جديدة. وقد يتعلق الأمر بالغذاء ونظافة الفم وتناول كمية إضافية من الفلور يمكن أن تساعد على تجنب علاج السن.

تجنّب الأكل بين الوجبات

إن كل ما نأكله أو نشربه تقريباً يحتوي على السكر في شكل من الأشكال. ويقبل خطر الإصابة بالنخر، إن أنت التزمت بمواعيد الوجبات على نحو منتظم؛ ولذلك تجنّب الأكل بين الوجبات. اشرب الماء إذا كنت عطشاً.

بعض الأمثلة:

7 قطع من السكر	=	كوكا كولا 2 ديسيلتر
7 قطع من السكر	=	مشروب رياضي 2 ديسيلتر
5 قطع من السكر	=	مشروب الشوكولا 2 ديسيلتر
6 قطع من السكر	=	زبادي الفواكه 2 ديسيلتر
8 قطع من السكر	=	آيس كريم (بوظة) 2 ديسيلتر
10 قطع من السكر	=	زبيب، علبة صغيرة

الفلور

الفلور هو مادة طبيعية توجد في أديم الأرض وماء الشرب.

الفلور:

- يجعل سطح السن أصعب وأكثر مقاومة
- يساعد اللعاب على تصحيح أضرار النخر السطحية
- يجعل من الصعب على البكتيريا أن تكوّن الحمض وأن تلتصق بسطح السن.

لذلك عليك أن تنظف أسنانك بالفرشاة ومعجون الأسنان الغني بالفلور صباحاً ومساءً.

يحتاج إلى المزيد من الفلور كل مَنْ:

- يتعرض غالباً للنخر في أسنانه
- مُصاب بنخر سطحي
- لديه جفاف في الفم
- لديه العديد من الأسنان المصلّحة والتيجان والأسنان الاصطناعية
- لديه أعناق أسنان مكشوفة و/أو آلام وامضة
- لديه جهاز تقويم.

ما هو العلاج بالفلور الإضافي الذي ننصح به؟

- 0.2% محلول فلور، مثل ديتان (Dentan، فلوكس (Flux)، إس بي 12 دوو (SB12 Duo)).
- 0.05% محلول فلور للأطفال في سن 6 – 12 عاماً
- مثل فلوكس جونيور (Flux Junior)، ناف كيدس (NaF Kids)
- معجون أسنان دورافات (Duraphat) 5 ملغ/غ – من سن 16 عاماً (من سلع الصيدلانية)
- فلور جل (Fluorgel) في شريحة خاصة (بموجب وصفة طبية)
- عند الإصابة بجفاف في الفم، يمكن أيضاً تناول أقراص الفلور ولبان (علكة) الفلور.

كما يمكنك أيضاً، بناء على نصيحة طبيب الأسنان أو خبير صحة الأسنان، أن تحصل على علاج بطلاء الفلور 2-4 مرات بالسنة.

من المفيد أن تتذكر

تحتاج الأسنان إلى فترة راحة؛ ولذلك تجنّب الأكل بين الوجبات. ومن المهم بالدرجة الأولى أن تقلل من تناول الحلوى. اشرب الماء إذا كنت عطشاً.

2+2+2+2 حساب بسيط لصحة الأسنان

- عليك أن تنظف أسنانك بالفرشاة ومعجون الأسنان الغني بالفلور 2 سم (ليس للأطفال الصغار)
- نظف بعناية بالفرشاة لمدة دقيقتين في كافة السطوح
- نظف بالفرشاة مرتين باليوم، صباحاً ومساءً.
- تجنّب الطعام الشراب لمدة ساعتين بعد تنظيف الأسنان.

الأسئلة

نرحب دائماً باتصالك بنا إذا كان لديك أي تساؤل.

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.