

Serbokratiska (BKS) – Råd och information gingivit och parodontit

## Savjeti i informacije gingivitis i parodontitis

### Zdravo zubno meso

Zdravo zubno meso je blijedoružičasto, pomalo hrapavo i zub okružuje kao neki ovratnik. Između zubnog mesa i zuba postoji džep zubnog mesa koji je u zdravim ustima dubok jedan do tri milimetra. Zdravo zubno meso ne krvari dok zube četkate na pravi način.



### Upala zubnog mesa (gingivitis)

Upalu u zubnom mesu, gingivalnom tkivu, uzrokuju bakterije. Ako se stvore bakterijski slojevi, plak, i ako ostanu oko zuba to uzrokuje upalu zubnog mesa, gingivitis. To se primjeti tako što zubno meso bude crveno, natečeno i lako krvari. Nateklina čini da džep zubnog mesa između zuba i zubnog mesa bude dublji zbog čega je teže održavati čistoću. Upala zubnog mesa može posve zacijeliti bez trajnog oštećenja. To pretpostavlja dobru i redovitu higijenu usta.



### Ispadanje zuba (parodontitis)

Neobrađena upala zubnog mesa može napasti zubni oslonac u čeljusti i dovesti do ispadanja zuba, parodontitisa.

Ako bakterije ostanu u džepu zubnog mesa one se zakreče i postanu zubni kamenac. Džep zubnog mesa postaje sve dublji i bakterije prodiru na niže, što dovodi do toga da zubni oslonac bude uništen. Zub sve više postaje klimav i, u najgorem slučaju, može izgubiti sav svoj oslonac.



Ispadanje zuba se liječi nakon obrade ali sa trajnim oštećenjem tkiva, što će reći da se oslonac koji je zub izgubio ne obnavlja.

Važno je imati na umu da je ispadanje zuba jedna kronična bolest što znači da će se vratiti ako se svakodnevna higijena usta, nakon tretmana, pogorša ili ako prestane

## Kako ćete izbjeći upalu zubnog mesa i ispadanje zuba?

### Osobna njega je najvažnija

- Četkajte zube jutrom i večeri, posebno brižljivo kod rubova zubnog mesa.
- Čistite zubnim koncem, tankom četkicom i/ili čačkalicom, prostor između zuba.
- Da bi se bolest rano otkrila važni su redoviti posjeti zubnom higijeničaru ili zubaru.

Ispadanje zuba otkriva se putem kontrole da li džepovi zubnog mesa krvare (upala) i mjerenjem da li su produbljeni, uz istovremeno gledanje rendgenskih snimaka.

Kod Tandvården-a [liječenje zuba], dobivate savjete o najboljim pomagalima za vas.

### Pušenje i dijabetes

Ako pušite bitno se povećava rizik od ispadanja zuba. Pušenje čini da se bolest razvije brže i pridonosi lošijem ozdravljenju nakon liječenja. Budući da se krvne žile stisnu prilikom pušenja, zubno meso može izgledati zdravo iako je upaljeno.

Ako imate teško kontroliran dijabetes to utječe na lošije zaliječenje.

### Što znači liječenje?

Liječenje znači da zubar ili zubni higijeničar:

- informira o bolesti
- daje savjete o osobnoj njezi, jasno pokazuje kako ćete na jedan dobar način brinuti o svojoj higijeni usta. Moraju se redovito upotrebljavati četkica za zube i ostala pomagala za čišćenje između zuba. Vrlo je važno da to funkcionira kako bi liječenje uspjelo.
- Mjeri džepove zubnog mesa i klimanje zuba da bi se dobila predstava koliko je zbog oslonca izgubljeno
- Otklanja bakterijske slojeve i zubni kamenac.

Liječenje najčešće zahtjeva više posjeta ordinaciji. Što ranija obrada tim bolja prognoza. Cilj liječenja je da se bolest zaustavi putem izliječenja upale.

U nekim slučajevima može zatrebati da zubar ili zubni higijeničar pošalju uputnicu za liječenje kod specijaliste bolesti ispadanja zuba (parodontologa).

Svenska - Råd och information gingivit och parodontit

## Råd och information gingivit och parodontit

### Det friska tandköttet

Ett friskt tandkött är blekt rosa, något knotrigt och omger tanden som en krage. Mellan tandköttet och tanden finns en tandköttsficka som i en frisk mun är en till tre millimeter djup. Ett friskt tandkött blöder inte när du borstar på rätt sätt.



### Tandköttsinflammation (gingivit)

Inflammation i tandköttet, gingivan, orsakas av bakterier. Får bakteriebeläggningar, plack, bildas och ligga kvar kring tanden så orsakar detta en inflammation i tandköttet, gingivit. Det märks genom att tandköttet blir rött, svullet och lättblödande. Svullnaden gör att tandköttsfickan mellan tanden och tandköttet blir djupare vilket gör det svårare att hålla rent. Tandköttsinflammationen kan läka ut helt utan bestående skada. Detta förutsätter god och regelbunden munhygien.



### Tandlossning (parodontit)

Obehandlad tandköttsinflammation kan angripa tandens fäste i käkbenet och leda till tandlossning, parodontit.

Får bakterierna ligga kvar i tandköttsfickan förkalkas de och blir till tandsten. Tandköttsfickan blir allt djupare och bakterierna tränger längre ner, vilket leder till att tandens fäste förstörs. Tandens blir alltmer rörlig och kan i värsta fall förlora hela sitt fäste.



Tandlossning läker efter behandling med en bestående vävnadsskada det vill säga det fäste som tanden förlorat återbildas inte.

Viktigt att komma ihåg är att tandlossning är en kronisk sjukdom vilket innebär att den kommer tillbaka om den dagliga munhygien efter behandlingen försämras eller upphör

## Hur undviker du att få tandköttsinflammation och tandlossning?

### Egenvården är viktigast

- Borsta tänderna morgon och kväll, extra noga vid tandköttskanten.
- Gör rent mellan tänderna med tandtråd, mellanrumsborste och/eller tandsticka.
- Regelbundna besök hos tandhygienist eller tandläkare är viktigt för att upptäcka sjukdom tidigt.

Tandlossning upptäcks genom att kontrollera om tandköttsfickorna blöder (inflammation) och mäta om de är fördjupade och samtidigt se på röntgenbilder.

Hos tandvården får du råd om de bästa hjälpmedlen för dig.

### Rökning och diabetes

Risken för tandlossning ökar väsentligt om du röker. Rökning gör att sjukdomen utvecklas snabbare och medför sämre läkning efter behandling. Tandköttet kan se friskt ut fastän det är inflammerat eftersom blodkärlen drar ihop sig vid rökning.

Har du en svårkontrollerad diabetes så påverkar detta med sämre läkning.

### Vad innebär behandlingen?

Behandlingen innebär att tandläkaren eller tandhygienisten:

- informerar om sjukdomen
- ger råd om egenvård, visar tydligt hur du skall sköta din munhygien på ett bra sätt. Både tandborste och andra hjälpmedel för att göra rent mellan tänderna måste användas regelbundet. Det är mycket viktigt att detta fungerar för att behandlingen skall lyckas.
- mäter tandköttsfickor och tandrörlighet för att få en uppfattning om hur mycket fäste som förlorats
- tar bort bakteriebeläggningar och tandsten.

Behandlingen kräver oftast flera besök. Ju tidigare behandling desto bättre prognos. Målet med behandlingen är att få sjukdomen att avstanna genom att få inflammationen att läka ut.

I vissa fall kan tandläkaren eller tandhygienisten behöva skicka en remiss för behandling till en specialist (parodontolog) i tandlossningssjukdomar.