

Dari - Råd och information om erosioner

مشوره و معلومات در باره دندان فرسایشی

فرسایش دندان یا دندان شاریدگی چیست؟

فرسایش دندان یا دندان شاریدگی یک تعامل کیمیای می باشد که سبب از میان رفتن مینای دندان میگردد بی آنکه بکتریاهای دهن اثری داشته باشند.

این مشکل، به خاطر موجودیت مقدار زیاد تیزاب در دهن میباشد. در اثر نوشیدنیهای ترش و مواد خوراکی، تیزاب دهن تشکیل میشود. نمونه های چنین موادی عبارتند از نوشیدنیهای گازدار، نوشیدنیهای ورزشی و انرژی، آب میوه، مالت، سیب، و شیرینی جات ترش. هیچگونه فرقی ندارد که یک نوشیدنی دارای شکر معمولی میباشد یا مواد شیرین زای ساختگی. همچنان، این تیزاب میتواند که از معده در هنگام گلوترشی یا استفراغ باشد.

مواد غذایی ترش

میباشد. چند تا مثال درجه تیزابیت (مقداری پی اچ) اینها ایند. به هر اندازه ای که درجه پی اچ یک محصول کمتر باشد، به همان اندازه میزان ترشی آن بیشتر میباشد. واحد پی اچ میزان خنثی میباشد که در اکثریت آبهای آشامیدنی میباشد. میزان پی اچ که سبب آغاز از میان رفتن مینای دندان میشود تقریباً ۵،۵.

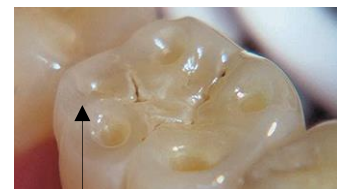
3,2	آب سیب	4,4	آب جو (بیر)
3,1	می (واین)	3,7	آب مالت
2,7	کوکاکولا لایت	3,3	نوشابه انرژی
2,5	کوکاکولا	3,2	آب لیمو

چگونه میتوانم که دندان فرسایشی امرا متوجه شوم؟

- خله دردی و درد دندانها در هنگام برس زدن، میتوانند که نشانه هائی از آغاز دندان فرسایشی باشند.
- شکل طبیعی تغییر میکند.
- ممکن است رنگ دندان اندکی زردتر شود (مینای آن از میان میرود).
- دندان ریزه ریزه میشود



مینای دندان که نازک شده است



خالیگاههای سطح دندان

آیا فرسایش دندان درمان میشود؟

نه، مینای دندان که در اثر فرسایش بشکند دوباره بر نمیگردد. اما در عوض، شما میتوانید با تغییر دادن عاداتهای خود از بدتر شدن صدمه جلوگیری نمایید.

به آنچه که باید بیندیشید

- شیر، ماست طبیعی و پنیر خوب مواد خوب میباشند زیرا که کلسیوم دارند که تیزابها را خنثی میسازد.
- از مصرف نمودن مواد غذایی و نوشیدنیهای ترش خودداری کنید.
- اگر شما چیز ترش خوردید یا نوشیدید یا اگر استفراغ کردید و یا هم اگر گلوترشی داشتید، یک ساعت صبر کنید و سپس دندانهای خود را برس بزنید.
- از برس دندان نرم کار بگیرید و از کریم دندان دارای فلورین که مقدار ساییدگی آن کم باشد.

با کمال میل از دكتور دندان خود يا از پرستار نظافت دندان بپرسيد.

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.

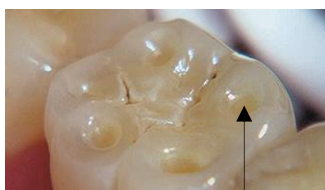
Öl	4,4	Äpplejuice	3,2
Apelsinjuice	3,7	Vin	3,1
Energidryck	3,3	Coca-Cola Light	2,7
Citronvatten	3,2	Coca-Cola	2,5

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 emaljkan



Groppar 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

- Mjök, 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.