

Dari - Råd och information om Karies och fluor

مشوره و معلومات در باره کرم خوردگی دندان و فلورین

کرم خوردگی (سوراخ شدن دندان) چیست؟

کرم خوردگی یک نوع بیماری میباشد که ناشی از موجودیت بکتریایها بر روی دندان میباشد. این تکلیف هنگامی پیدا میشود که عدم موازنه میان حمله ی این بکتریایها و قوه دفاعی دهن بوجود بیاید.

چرا بکتریایها به دندانها صدمه میزنند؟

در دهن، گونه های فراوان بکتریایها میباشد، اما یک شمار اندک آنها سبب کرم خوردگی دندان میگردند. این بکتریایها از آن مقدار شکر که در خوراکی و نوشابه میباشد زندگی تغذیه میکنند. هنگامی که شما چیزی میخورید یا مینوشید که شکر داشته باشد، بکتریایها اینها را به تیزابهای مضر تبدیل میکنند. اینها یک فضای اسیدی (پی اچ کم) بوجود میاروند که سبب سست شدن سطح دندان برای ۳۰ دقیقه میگردد. اگر شما اکثر اوقات چیزی بخورید یا بنوشید که شکر داشته باشد، آنگاه با خطر صدمه کرم خوردگی دچار میشوید. بگذارید که دندانهای شما وسط اوقات غذا، دست کم دو ساعت استراحت کند. در اینصورت لعابهای دهن فرصت پیدا میکنند که تا این موازنه را دوباره برقرار سازند.

چگونه متوجه میشوید که دندان شما کرم خورده است؟

اکثراً، مدت زیادی را در بر میگیرد تا اینکه شما بدانید که دندان تان را کرم خورده است. اگر حس میکنید که خله زدن درد، احساس کوفتگی و یا درد دارید، اینها میتوانند که نشانه های کرم خوردگی دندان باشد. چنانچه مطمئن نباشید با کلینیک دندان تماس بگیرید.

در اسرع وقت متوجه شدن مهم است

دکتر دندان یا پرستار نظافت دندان میتواند که در معاینات دندانهای شما صدمات اولیه ی کرم خوردگی را متوجه شود. اینها میتوانند که برای شما مشوره بدهند تا شما چگونه بتوانید از بزرگتر شدن صدمه یا صدمات جلوگیری نمائید. این کار میتواند در باره خوراک، نظافت دهن و بیشتر مصرف نمودن فلورین باشد تا شما از دست کردن دندان خویش جلوگیری نمائید.

از اندک اندک خوری خودداری نمائید

تقریباً هر چیزی را که میخوریم به گونه ای دارای شکر میباشد. خطر کرم خوردگی دندان هنگامی کمتر میشود که شما اوقات منظم غذا خوردن خود را رعایت کنید. بدینخاطر، شما از کم خوردن در وسط اوقات غذا خودداری نمائید. چنانچه تشنه شوید، آب بنوشید.

چند تا نمونه:

7 دانه قند	=	2 دیسی لیتر	کوکاکولا
7 دانه قند	=	2 دیسی لیتر	نوشابه انرژی
5 دانه قند	=	2 دیسی لیتر	نوشابه کاکائو
6 دانه قند	=	2 دیسی لیتر	ماست میوه دار
8 دانه قند	=	2 دیسی لیتر	شیرخ
10 دانه قند	=		کشمش قوطی کوچک

فلورین

فلورین یک ماده طبیعی میباشد در قشر و در آب آشامیدنی موجود میباشد.

فلورین:

- باعث میشود که سطح دندان محکمتر شود و مقاومتر گردد.
- لعاب دهن را کمک میکند تا کرم خوردگیهای سطحی جور شوند.
- کار را برای بکتریایها سختتر میسازد تا نتوانند تیزاب تشکیل دهند و بر روی دندان بچسبند.

بدینخاطر، دندانهای خود را صبح و شب با کریم دندان دارای فلورین برس بزنید.

شما به فلورین اضافی ضرورت برای اینکه:

- بیشتر اوقات، دندانهای شما سوراخ دارد.
- صدمات سطحی کرم خوردگی دندان دارید.
- دهن شما خشک میباشد.
- چندین تا دندان شما درست شده است، روکش دندان دارید یا قسمی دندان ساختگی دارید.
- بیخهای دندانهای شما نمایان میباشد و یا درد خله دارید.
- سیم گشی دندان دارید.

کدام نوع تداوی با فلورین را ما سفارش میکنیم؟

- محلول فلورین 0,2% (به گونه نمونه دندان، فلکس، SB12 Duo)
- محلول فلورین برای کودکان 6 تا 12 ساله
- (به طور مثال فلکس جونیور، NaF Kids)
- کریم دورافوتان 5 mg/g که برای آنهائیکه 16 ساله یا بزرگتر هستند (در دواخانه فروخته میشود).
- چل فلورین که در قالب مخصوص میباشد (تنها با نسخه داده میشود)
- در هنگام خشک بودن دهن شما نیز میتوانی که تابلیت فلورین یا ساجق فلورین مصرف نمایند.

همچنان، شما میتوانی که به مشوره ی دکتور دندان یا پرستار نظافت دندان، سالانه چهار بار با رنگ جلا ی فلورین تداوی دندان شوید.

خوب است اگر به خاطر داشته باشید

که دندانها به زمان استراحت نیاز دارند. به این سبب، از اندک خوردن در وسط اوقات غذا جلوگیری نمائید. اولتر از همه از خوردن آنچه که شیرین میباشد کم کنید. هنگامیکه تشنه هستید، آب بنوشید.

حساب ساده 2+2+2+2 برای دندانهای سالمتر

- دندانهای خود را به کریم دندان فلورین به اندازه 2 سانتی متر (نه برای کودکان خوردهسال) برس کنید.
- در مدت 2 دقیقه با دقت، همه دور و بر دندانها را برس کنید.
- روزانه 2 بار برس بزنید، صبح و شب
- از خوردنی و نوشیدنی تا 2 ساعت پس از برس زدن خودداری کنید.

پرسشها

هر گاه پرسشی داشته باشید، شما با کمال میل میتوانی که با ما تماس بگیرید.

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.