

Advice and information, gingivitis and periodontitis

Healthy gums

Healthy gums are light pink, slightly stippled and surround the tooth like a collar. Between the gums and the teeth there are pockets, which in a healthy mouth are 1-3 mm deep. Healthy gums do not bleed if you brush correctly.



Inflammation of the gums (gingivitis)

Inflammation of the gums, the gingivae, is caused by bacteria. If a bacterial film, known as plaque, is allowed to form and remain around the tooth, this will cause inflammation of the gums – gingivitis. The gums become red and swollen and bleed easily. The swelling causes the pockets between the teeth and the gums to become deeper, making them more difficult to keep clean. Gingivitis can be cured completely without any permanent damage. This requires good, regular oral hygiene.



Periodontitis

Untreated gingivitis can attack the attachment in the jawbone and cause the teeth to loosen. This is known as periodontitis.

If bacteria are allowed to remain in the pockets, they calcify and become tartar. The pockets become deeper and bacteria can penetrate further, destroying the tooth attachment. The tooth becomes looser and at worst could fall out.



Periodontitis can be cured with treatment but will leave permanent tissue damage, which means that any tooth attachment that is lost cannot be restored.

It is important to remember that periodontitis is a chronic disease, which means that it will return if daily oral hygiene after treatment is neglected or stops.

How do you avoid developing gingivitis and periodontitis?

Self care is most important

- Brush your teeth morning and evening and brush particularly well along the edge of your gums.
- Clean between your teeth using dental floss, an interdental brush and/or a toothpick.
- Regular visits to the dental hygienist or dentist are important to detect the disease early.

Periodontitis is detected by checking whether the pockets are bleeding (inflammation), by measuring to see whether they have become deeper and by taking x-rays.

The dental service will provide the advice and aids that are most suitable for you.

Smoking and diabetes

Smoking significantly increases the risk of developing periodontitis. Smoking causes the disease to develop more quickly and will result in poorer healing following treatment. The gums may appear to be healthy but they are actually inflamed as smoking causes the blood vessels to contract.

If you have diabetes that is difficult to control, this will slow down the healing process.

What does the treatment involve?

As part of the treatment, your dentist or dental hygienist will

- provide information about the disease
- provide advice on self care and demonstrate clearly how you can manage your oral hygiene effectively. A toothbrush and other ways of cleaning between your teeth must be used regularly. This is very important if the treatment is to be successful.
- measure the pockets and tooth movement to see how much attachment has been lost
- remove bacterial film and tartar.

In most cases the treatment will require several visits. The earlier the treatment begins the better the prognosis. The aim of the treatment is to stop the disease by curing the inflammation.

In some cases your dentist or dental hygienist may need to refer you to a periodontist, who is a specialist in periodontal diseases.

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.