

Grekiska - Råd och information om Karies och fluor

Συμβουλές και πληροφορίες για την Τερηδόνα και το φθόριο

Τι είναι η τερηδόνα (τρύπες στα δόντια);

Η τερηδόνα είναι μια νόσος που προκαλείται από βακτήρια που υπάρχουν στην επιφάνεια των δοντιών. Προβλήματα δημιουργούνται όταν υπάρχει ανισορροπία μεταξύ επιθέσεων των βακτηρίων και άμυνας του στόματος.

Γιατί βλάπτουν τα βακτήρια τα δόντια;

Στο στόμα υπάρχουν πολλών ειδών βακτήρια αλλά μόνο λίγα απ' αυτά προκαλούν τερηδόνα. Αυτά τα βακτήρια ζουν τρεφόμενα από τη ζάχαρη που υπάρχει στην τροφή και στα ποτά. Όταν τρώμε ή πίνουμε κάτι που περιέχει ζάχαρη, τα βακτήρια το μετατρέπουν σε βλαπτικά οξέα. Αυτά τα οξέα δημιουργούν ένα όξινο περιβάλλον (χαμηλό pH) που προκαλεί διάβρωση της επιφάνειας του δοντιού επί 30 λεπτά περίπου. Όταν τρώμε τροφές ή πίνουμε ποτά που περιέχουν ζάχαρη, πολύ συχνά υπάρχει κίνδυνος να προκληθεί βλάβη από τερηδόνα. Αφήστε τα δόντια να αναπαυθούν τουλάχιστον δυο ώρες μεταξύ των γευμάτων. Έτσι το σάλιο έχει την ευκαιρία να επαναφέρει την ισορροπία στο στόμα.

Πώς παρατηρούμε ότι έχουμε τερηδόνα;

Συχνά περνάει πολύς χρόνος πριν ανακαλύψουμε ότι έχουμε μια βλάβη από τερηδόνα. Αν αισθανθείτε πόνο ή τσουξίμο στα δόντια, ο πόνος αυτός μπορεί να είναι ένδειξη ότι έχετε τερηδόνα. Επικοινωνήστε με τη Λαϊκή Οδοντιατρική Περιθαλψη αν δεν είστε σίγουροι τι έχετε.

Είναι σημαντικό να γίνει γρήγορα διάγνωση

Ο οδοντίατρος ή ο ειδικός υγιεινής δοντιών (tandhygienist) μπορούν, αφού κάνουν μια εξέταση των δοντιών, να ανακαλύψουν πρώιμες βλάβες από τερηδόνα. Μπορούν να σας δώσουν συμβουλές για το πώς μπορείτε να εμποδίσετε την επιδείνωση της κατάστασης ή την εμφάνιση νέων βλαβών.

Αυτές οι συμβουλές μπορεί να αφορούν την τροφή, την υγιεινή του στόματος και την λήψη επιπλέον φθορίου, έτσι ώστε να αποφύγετε την επισκευή του δοντιού.

Να αποφεύγετε να τρώτε λίγο και συχνά

Σχεδόν όλα ό,τι τρώμε ή πίνουμε περιέχουν ζάχαρη σε κάποια μορφή. Ο κίνδυνος τερηδόνας μικραίνει αν τα γεύματά σας είναι σε συγκεκριμένες ώρες. Γι' αυτό πρέπει να αποφεύγετε να φιλοτρώτε ανάμεσα στα γεύματα. Να πίνετε νερό όταν διψάτε.

Μερικά παραδείγματα:

Κόκα-κόλα 2 dl	=	7 κομμάτια ζάχαρης
Ενεργειακό ποτό 2 dl	=	9 κομμάτια ζάχαρης
Ποτό σοκολάτα 2 dl	=	5 κομμάτια ζάχαρης
Γιαούρτι με φρούτα 2 dl	=	6 κομμάτια ζάχαρης
Παγωτό 2 dl	=	7 κομμάτια ζάχαρης
Σταφίδες, μικρό πακέτο	=	10 κομμάτια ζάχαρης

Φθόριο

Το φθόριο είναι ένα χημικό στοιχείο που υπάρχει στον φλοιό της γής και στο πόσιμο νερό.

Το φθόριο:

- κάνει την επιφάνεια των δοντιών σκληρότερη και πιο ανθεκτική.
- βοηθάει το σάλιο στην ίαση επιφανειακών βλαβών από τερηδόνα
- δυσκολεύει τα βακτήρια στην προσπάθειά τους να δημιουργήσουν οξέα και να σταθεροποιηθούν στην επιφάνεια των δοντιών.

Γι' αυτό πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας με οδοντόκρεμα φθορίου πρωί-βράδυ.

Επιπλέον φθόριο χρειάζονται αυτοί που:

- έχουν συχνά τρύπες στα δόντια τους
- έχουν επιφανειακές βλάβες από τερηδόνα
- έχουν ξηροστομία
- έχουν πολλές επισκευές δοντιών, κορόνες ή γέφυρες
- έχουν φθαρμένα ούλα και / ή τσούξιμο
- έχουν ορθοδοντικά σιδεράκια.

Ποια θεραπεία με επιπλέον φθόριο συστήνουμε;

- 0,2% διάλυμα φθορίου (πχ Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05% διάλυμα φθορίου για παιδιά 6-12 ετών
- (πχ Flux Junior, NaF Kids)
- οδοντόκρεμα Duraphat 5 mg/g – συστήνεται για άτομα από 16 ετών (είδος φαρμακείου)
- ζελέ φθορίου σε ειδική συσκευασία (με συνταγή)
- σε περίπτωση ξηροστομίας μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει επίσης χάπια φθορίου και τσίχλες φθορίου.

Επιπλέον, μπορείτε, ύστερα από συμβουλή οδοντίατρου ή ειδικού σε θέματα υγιεινής δοντιών (tandhygienist) να υποβληθείτε σε θεραπεία με λάκ φθορίου δύο έως τέσσερις φορές το χρόνο.

Καλό να σκέπτεστε

Τα δόντια χρειάζονται περίοδο ανάπαυσης. Γι' αυτό πρέπει να αποφεύγετε να ψιλοτρώτε μεταξύ των γευμάτων. Και πάνω απ' όλα είναι σημαντικό να μειώσετε τροφές και ποτά με ζάχαρη. Να πίνετε νερό όταν διψάτε.

2+2+2+2 Απλά μαθηματικά για πιο υγιή δόντια

- Βουρτσίστε με 2 cm οδοντόκρεμα φθορίου (όχι παιδιά μικρής ηλικίας)
- Βουρτσίστε επιμελώς επί δύο λεπτά όλες τις επιφάνειες των δοντιών
- Βουρτσίστε 2 φορές την ημέρα, πρωί-βράδυ
- Να αποφεύγετε να τρώτε ή να πίνετε επί 2 ώρες μετά το βούρτσισμα των δοντιών

Ερωτήματα

Είστε ευπρόσδεκτοι να επικοινωνήσετε μαζί μας αν έχετε κάποια ερωτήματα.

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 småäta 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.