

Mandarin (Förenklade tecken) - Råd och information gingivit och parodontit

## 有关牙龈炎和牙周炎的建议和信息

### 健康的牙龈



一个健康的牙龈呈淡粉红色，并略带斑点，像领子一样紧包着牙齿。

在牙龈和牙齿之间有一个牙龈沟，在健康的情况下会有一到三毫米深。

用正确的方式刷牙时，一个健康的牙龈是不会出血的。

### 牙龈发炎（牙龈炎）



牙龈的炎症是由细菌引起的。任由细菌黏膜斑块形成并依附在牙齿周围，这会引致牙龈发炎，又称牙龈炎。牙龈变红，肿胀和轻微出血是显而易见的。肿胀导致牙齿和牙龈之间的牙龈沟变得更深，使得清洁护理更加困难。牙龈炎是可以完全愈合而不会造成永久性损伤。但这需要良好和定期的口腔卫生护理。

### 牙齿脱落（牙周炎）



未经治疗的牙龈炎会攻击位于腭骨的牙根，并导致牙齿脱落，称为牙周炎。

如果任由细菌依附在牙龈沟，它们会钙化并变成牙结石。牙龈沟会变得更深，细菌向深处渗入，导致牙齿附着物受到破坏。牙齿变得更松动，最坏的情况是牙齿丧失了其依附的能力。

经过诊断后，牙齿脱落处是会愈合，但附有永久性的组织损坏，即是说已丧失了了的牙齿附着物不会再生。

请记住牙齿脱落是一种慢性疾病，意思是如果经治疗后日常的口腔卫生护理恶化或停止，疾病是会复发，这是很重要的。

## 如何避免患有牙龈炎和牙齿脱落？

### 自己的护理是最重要的

早晚都要刷牙，尤其是在牙龈周围的地方要刷得特别仔细。

用牙线、齿间刷、和/或牙签清洁在牙齿之间的缝隙。

到牙科保健员或牙医诊所作定期检查是很重要的，目的是要及早发现牙齿疾病。

通过检查牙龈沟是否出血（炎症），并且观察X光片，测量牙龈沟是否有加深，这些测试让我们能发现牙齿是否有松脱的状况。

在牙科诊所裡，你会得到有关你本人的最好援助与建议。

## 吸烟和糖尿病

如果吸烟，牙齿脱落的风险会显着增加。吸烟导致疾病发展得更快，令治疗后的愈合更困难。牙龈即使发炎也可以看起来像很健康，因为吸烟会令血管收缩。

如果你患有严重的糖尿病，则会影响到愈合更困难。

## 治疗意味着什么？

治疗是指牙医或牙科保健员将会做以下的工作：

告知有关的疾病

提供自我保健建议，清楚地说明如何正确地对你的口腔卫生进行护理。必须定期使用牙刷和其他的工具去清洁牙齿之间的缝隙。这些对于获得一个成功的治疗是非常重要的。

测量牙龈袋和牙齿移动性，籍以了解牙齿的依附能力失去了多少。

清除牙菌斑和牙结石。

治疗通常需要多次就诊。越早的治疗可以对疾病有更好的预测。治疗的目的是通过使炎症愈合来阻止疾病的发生。

在某些情况下，牙医或牙科保健员可能需要将你转介到牙科疾病专科医生（牙周病专家）给你的牙齿松脱疾病进行治疗。

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.