

Mandarin (Förenklade tecken) - Råd och information om Karies och fluor

有关龋齿和氟化物的信息

什么是龋齿（牙齿里的洞）？

龋齿是一种疾病，并且是由依附在牙齿表面上的细菌所引起的。当细菌发动的攻击与口腔防御机制之间发生不平衡时，问题就会出现。

为什么细菌会伤害牙齿？

在口腔中有许多不同种类的细菌，但只有少数会引起龋齿。这些细菌以食物和饮料中所含有的糖为生。当你吃或喝含糖的东西时，细菌会将它转化为有害的酸。这些有害的酸提供一个酸性环境（低 pH 值），导致牙齿表面松弛约 30 分钟。如果您经常吃或喝这些含糖的东西，则会导致你有龋齿损坏的风险。饭餐之间的间隔最起码维持有两个小时，好让你的牙齿有充裕时间休息，然后给唾液有机会去重新恢复口腔内的防御机制平衡。

你如何发现你有龋齿？

通常需要经过很长时间才能发现您有龋齿损坏。如果您感觉到牙齿酸软，微痛或较强的疼痛，这可能是龋齿的征兆。如果您感到不确定，请联系牙科护理。

早期发现很重要

牙医或牙科保健员可以在例行检查中发现早期的龋齿损坏。他们可以建议您如何去防止龋齿的恶化或防止新损坏的形成。它们可能与饮食习惯，口腔卫生和额外的氟有关，这些可以帮助您避免要去修补牙齿。

避免小吃

几乎所有我们吃的和喝的东西都含有某种形式的糖。如果你坚持定期进餐，得到龋齿的风险就会降低。因此要避免在饭餐之间小吃。如果你口渴就喝水。

几个例子：

可口可乐 200 毫升	=	7 个方糖块
能量饮料 200 毫升	=	9 个方糖块
巧克力饮料 200 毫升	=	5 个方糖块
水果酸奶 200 毫升	=	6 个方糖块
冰淇淋 200 毫升	=	7 个方糖块
葡萄干，小盒	=	10 个方糖块

氟

氟是一种存在于地壳和饮用水中的天然物质。

氟：

- 使牙齿表面更硬，更坚固
- 帮助唾液去治愈在龋齿表面的损坏
- 使细菌难以形成酸及依附在牙齿表面。

因此早晚要用含氟的牙膏刷牙。

有以下情况出现时你需要额外的氟：

- 你的牙齿经常有洞
- 有表明的龋齿损坏
- 口干
- 有很多修补的牙齿，牙冠或部分假牙
- 有露出的牙颈及/或者有牙齿酸软感觉
- 有牙齿矫正器

有那种额外的氟化物治疗是我们建议的？

- 0,2 % 氟溶液（例如 Dentan, Flux, SB12 Duo）
- 0,05 % 适用于 6-12 岁小孩的氟溶液（例如 Flux Junior, NaF Kids）
- Duraphat 牙膏 5 mg/g - 建议 16 岁以上人士采用（只药房有售）
- 有特别护齿套的氟凝胶（需要处方）
- 如有口干，可用氟片和含氟口香糖

你每年可以根据牙医或牙科保健员的建议进行两次到四次使用氟化物涂料的治疗。

好好想想

牙齿需要一段时间休息。因此尽量避免在饭餐之间小吃。减少吃甜尤为重要。当你觉得口渴时便喝水。

要有健康牙齿的简单 2+2+2+2 数学

- 用两公分的含氟牙膏擦牙（不适用于年幼小孩）
- 用两分钟时间仔细地刷牙，要顾及所有牙齿表面
- 每天刷牙两次，一早一晚
- 每次刷牙后两小时内不要进行饮食

问题

如果你对某些事情感到疑惑，欢迎你随时与我们联系。

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
Energidryck 2 dl	=	9 sockerbitar
Chokladdryck 2 dl	=	5 sockerbitar
Fruktyoghurt 2 dl	=	6 sockerbitar
Glass 2 dl	=	7 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.