

Persiska - Råd och information om erosioner

راهنمایی و اطلاعات در مورد ساییدگی دندانها

ساییدگی یا خوردگی دندانها چیست؟

ساییدگی یا خوردگی دندانها حل شدن شیمیایی مینای دندان بدون تأثیر باکتریهاست.

این امر به بالا بودن میزان اسید در دهان بستگی دارد. این اسید از نوشابه های ترش و مواد غذایی بوجود می آید. نوشابه، نوشدنی های انرژی بخش، آبمیوه، پرتقال، سیب و تنقلات ترش نمنه هایی از این محصولات هستند. فرقی نمی کند که نوشابه دارای قند معمولی یا مواد شیرین کننده مصنوعی باشد. این اسید همچنین ممکن است از معده هنگام استفراغ یا ترشای معده نیز بوجود آید.

مواد غذایی ترش

چند مثال برای میزان اسیدی بودن (عدد پ.هاش) در نوشابه های مختلف. هرچه عدد پ.هاش کمتر باشد فرآورده ترش تر است. عدد عادی پ.هاش 7 است که اغلب آب های آشامیدنی دارای این عدد پ.هاش هستند.

در حدود عدد پ.هاش 5/5 مینای دندان شروع به حل شدن می کند.

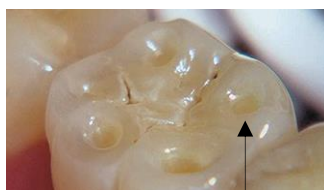
3/2	آب سیب	4/4	آبجو
3/1	شراب	3/7	آب پرتقال
2/7	کوکاکولا لایت	3/3	نوشیدنی انرژی بخش
2/5	کوکاکولا	3/2	آب دارای لیموترش

ساییدگی دندان را چگونه کشف کنیم؟

- تیرکشیدن و درد دندان هنگام مسواک زدن زنگ خطر ساییدگی دندان است.
- فرم طبیعی دندان تغییر می کند.
- دندان ممکن است کمی زرد رنگ شود (مینای دندان از بین می رود).
- دندان خرد می شود و می شکند.



لبه مینای دندان نازک



چاله های سطح دندان

آیا ساییدگی می تواند ترمیم شود؟

نه، اگر مینای دندان بر اثر ساییدگی از بین برود دیگر ترمیم نخواهد شد. در عین حال می توان با تغییر عادات خود از وخیم تر شدن صدمه جلوگیری کرد.

موارد زیر را بخاطر داشته باشید

- شیر، ماست طبیعی و پنیر خوب هستند چون کلسیم دارند و اسیدها را خنثی می کنند.
- از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های ترش خودداری کنید.
- اگر نوشیدنی یا خوردنی ترش مصرف کردید یا استفراغ کردید و یا مشکل ترشا دارید، قبل از مسواک زدن دندانهایتان یک ساعت صبر کنید.
- از مسواک نرم و خمیردندان دارای ماده فلئور و خاصیت ساییدگی اندک استفاده کنید.

با کمال میل با دندانپزشک یا پرستار بهداشت دهان و دندان مشورت کنید.

Svenska - Råd och information om erosioner

Råd och information om erosioner

Vad är tanderosion eller frätskador?

Tanderosion eller frätskada är en kemisk upplösning av tandemalj utan bakteriers inverkan.

Den beror på förhöjd halt av syra i munnen. Syran kommer från sura drycker och födoämnen. Exempel på sådana sura produkter är läsk, sport- och energidrycker, juice, apelsiner, äpplen och surt godis. Det spelar ingen roll om drycken innehåller vanligt socker eller konstgjort sötningsmedel. Syran kan också komma från magen vid kräkningar eller sura uppstötningar.

Sura födoämnen

Några exempel på surhetsgraden (pH-värdet) i olika drycker. Ju lägre värde på pH desto surare är produkten. Neutralt pH-värde är 7 som i de flesta dricksvatten.

Det pH-värde vid vilken emaljen börjar upplösas är cirka 5,5.

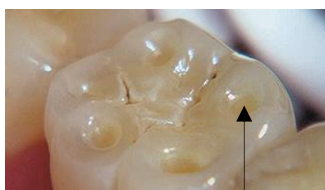
Öl	4,4	Äpplejuice	3,2
Apelsinjuice	3,7	Vin	3,1
Energidryck	3,3	Coca-Cola Light	2,7
Citronvatten	3,2	Coca-Cola	2,5

Hur upptäcker jag erosioner?

- Illningar och ont i tänderna vid tandborstning är varningssignaler som kan tyda på erosion.
- Tandens naturliga form ändras.
- Tandens färg kan bli något gulare (emaljen försvinner).
- Tandens vittrar sönder.



Tunn emaljkan



Groppar i tandytan

Kan erosioner läka?

Nej, tandemalj som brutits ner av erosion kan inte komma tillbaka. Däremot kan du förhindra att skadan förvärras genom att ändra dina vanor.

Att tänka på

- Mjök, naturell yoghurt och ost är bra då de innehåller kalcium som neutraliserar syror.
- Undvik sura födoämnen och sur dryck.
- Vänta en timma med att borsta tänderna efter det att du ätit/druckit något surt eller kräkts/haft problem med sura uppstötningar.
- Använd mjuk tandborste och fluortandkräm med låg slipverkan.

Rådfråga gärna din tandläkare eller tandhygienist.