

Persiska - Råd och information om Karies och fluor

راهنمایی و اطلاع رسانی در مورد کرم خوردگی دندان و ماده فلوئور

کرم خوردگی دندان (سوراخ شدن دندان) چیست؟

کرم خوردگی دندان یک بیماری است که علت آن وجود باکتری روی سطح دندانهاست. مشکل وقتی بروز می کند که بین حمله باکتری ها و سیستم دفاعی دهان عدم تعادل ایجاد شود.

چرا باکتری ها به دندان آسیب می رسانند؟

در دهان انواع مختلفی از باکتری ها وجود دارند ولی فقط تعداد اندکی از باکتری ها باعث کرم خوردگی دندان می شوند. این نوع باکتری ها از مواد قندی موجود در غذا و نوشیدنی تغذیه می کنند و زنده می مانند. وقتی شما غذا می خورید یا نوشیدنی می نوشید که قند داشته باشد، باکتری ها آن قند را به اسیدهای مضر تبدیل می کنند. این اسیدها محیط دهان را اسیدی می کنند (پ.هاش کم می شود) که باعث می شود سطح دندانها طی حدود 30 دقیقه نرم شود. اگر اغلب موادی بخورید یا بیاشامید که قند داشته باشند خطر بروز کرم خوردگی دندان وجود دارد. بگذارید دندانها مابین وعده های غذا حداقل دو ساعت استراحت کنند. در اینصورت بزاق دهان فرصت پیدا می کند که تعادل محیط دهان را بازیابی کند.

از کجا می فهمید که دندان کرم خورده است؟

اغلب خیلی طول می کشد تا شما بفهمید که دچار کرم خوردگی دندان شده اید. اگر دندان هایتان تیر بکشد، دردناک باشند یا درد کنند ممکن است علامت کرم خوردگی دندان باشد. اگر مطمئن نیستید با درمانگاه دندانپزشکی تماس بگیرید.

مهم است که کرم خوردگی دندان زود کشف شود

دندانپزشک یا پرستار بهداشت دهان و دندان می توانند با انجام یک معاینه صدمات کرم خوردگی دندان را قبل از آنکه دیر شود، کشف کنند. آنها می توانند به شما راهنمایی کنند که چگونه می توان از پیشروی کرم خوردگی دندان یا بروز صدمات جدید جلوگیری کرد. خورد و خوراک، بهداشت دهان و فلوئور بیشتر می تواند کاری کند که نیاز نباشد دندان ترمیم شود.

از ریزه خوری اجتناب کنید

تقریباً هرچه ما می خوریم یا می نوشیم به نوعی دارای قند است. اگر وعده های غذایی ثابت و منظم داشته باشید خطر کرم خوردگی دندان کاهش می یابد. از اینرو از ریزه خواری مابین وعده های غذا خودداری کنید. اگر تشنه هستید آب بنوشید.

چند مثال:

- 2 دسی لیتر کاکائو = 7 حبه قند
- 2 دسی لیتر نوشیدنی ورزشی = 7 حبه قند
- 2 دسی لیتر کاکائو / شکلات گرم = 5 حبه قند
- 2 دسی لیتر ماست میوه = 6 حبه قند
- 2 دسی لیتر بستنی = 8 حبه قند
- یک قوطی کوچک کشمش = 10 حبه قند

فلوئور

فلوئور یک ماده طبیعی است که در پوسته کره زمین و آب آشامیدنی وجود دارد.

فلوئور:

- باعث می شود سطح دندانها محکم تر شود و مقاومت بیشتری از خود نشان دهد
- به بزاق دهان کمک می کند که کرم خوردگی سطحی دندان را ترمیم کند
- ساخت اسید توسط باکتری ها و چسبیدن آنها را به دندان مشکل تر می کند

از اینرو دندانهای خود را صبح و شب با خمیردندان دارای فلوئور مسواک بزنید.

افراد زیر به فلوئور اضافی نیاز دارند:

- اغلب دندان هایشان دچار کرم خوردگی می شود
- دچار صدمات سطحی کرم خوردگی دندان هستند
- دهان شان خشک است
- چندین دندان شان ترمیم شده، روکش شده یا پلاک/ پروتز تکه ای دارند
- لثه هایشان عقب نشینی کرده و/ یا دندان هایشان تیر می کشد
- دندان هایشان میله بندی (اورتودنسی) شده

ما چه نوع درمان با فلوئور اضافی را توصیه می کنیم؟

- محلول 0/2 درصد فلوئور (مثلاً "دنتان"، "فلوکس"، SB12 Duo)
- محلول 0/05 درصد فلوئور برای کودکان 6 تا 12 ساله
- (مثلاً فلوکس جونیور، NaF Kids)
- خمیردندان "دورافات" 5 میلیگرم/گرم- از 16 سال به بالا توصیه می شود (از داروخانه خریداری شود)
- ژله فلوئور بصورت واشر مخصوص (به نسخه نیاز است)
- خشکی دهان را می توان با قرص و آدامس فلوئور نیز برطرف کرد.

همچنین می توان به توصیه دندانپزشک یا پرستار بهداشت دهان و دندان دو مرتبه در سال با مالیدن ماده فلوئور به دندان ها نیز درمان کرد.

خوب است موارد بخاطر داشته باشید

دندان ها به یک دوره استراحت نیاز دارند از اینرو از ریزه خواری در بین وعده های غذا خودداری کنید کاهش مصرف مواد شیرین در درجه نخست اهمیت قرار دارد. وقتی تشنه هستید آب بنوشید.

فرمول ساده ریاضی 2+2+2 برای داشتن دندان های سالم تر

- 2 سانتیمتر خمیردندان دارای فلوئور مسواک بزنید (نه برای کودکان خردسال)
- 2 دقیقه تمام سطوح دندان ها را مسواک بزنید
- 2 مرتبه در روز، صبح و شب مسواک بزنید
- 2 ساعت پس از مسواک زدن از خوردن و آشامیدن خودداری کنید

آیا سوالی دارید؟

اگر سوالی دارید با کال میل ما تماس بگیرید.

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 småata 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.