

Polska - Råd och information om karies och fluor

Porady i informacje o próchnicy i fluorze

Co to jest próchnica (ubytki w zębach)?

Próchnica jest to choroba spowodowana przez bakterie, które znajdują się na powierzchni zębów. Problem pojawia się wtedy, gdy zostanie zachwiana równowaga między atakami bakterii, a odpornością jamy ustnej.

Dlaczego bakterie działają szkodliwie na zęby?

W jamie ustnej żyje wiele różnych rodzajów bakterii, ale tylko kilka z nich powoduje próchnicę. Te bakterie żywią się cukrem, który znajduje się w jedzeniu i w napojach. Kiedy jesz lub pijesz coś, co zawiera cukier, bakterie rozkładają cukier na szkodliwe kwasy. To stwarza kwaśne środowisko (niskie pH), co powoduje większą podatność powierzchni zęba przez około 30 minut. Jeśli zbyt często spożywasz jedzenie lub pijesz napoje zawierające cukier, narażasz się na zachorowanie na próchnicę. Pozwól zębom odpocząć przez co najmniej dwie godziny między posiłkami. Wtedy ślina ma szansę, aby przywrócić równowagę w jamie ustnej.

Jakie są objawy próchnicy?

Zazwyczaj upływa dużo czasu, zanim zorientujesz się, że masz próchnicę. Jeśli odczuwasz rwące bóle, nadwrażliwość zębów lub dotkliwy ból mogą to być objawy próchnicy. Skontaktuj się z poradnią stomatologiczną (*tandvården*), jeśli nie jesteś pewien.

Wczesne rozpoznanie jest ważne

Lekarz dentysta lub higienistka stomatologiczna może podczas badania zębów rozpoznać powstawanie ubytku próchnicowego. Mogą oni udzielić Ci porad, w jaki sposób zapobiegać rozwojowi próchnicy i powstawaniu nowych uszkodzeń. Dzięki odpowiedniej diecie, higienie jamy ustnej oraz dodatkowemu fluorowi możesz uniknąć leczenia zębów.

Unikaj podjadania

Wszystko, co jemy i pijemy zawiera w jakiejś formie cukier. Ryzyko zachorowania na próchnicę zmniejsza się, gdy jemy posiłki regularnie. Dlatego unikaj podjadania między posiłkami. Pij wodę, jeśli jesteś spragniony.

Kilka przykładów:

Coca-Cola 2 dl	=	7 kostek cukru
Napój sportowy 2 dl	=	7 kostek cukru
Napój czekoladowy 2 dl	=	5 kostek cukru
Jogurt owocowy 2 dl	=	6 kostek cukru
Lody 2 dl	=	8 kostek cukru
Rodzynki, mała porcja	=	10 kostek cukru

Fluor

Fluor to pierwiastek znajdujący się w skorupie ziemskiej oraz w wodzie pitnej.

Fluor:

- sprawia, że powierzchnia zębów jest twardsza i odporniejsza
- pomaga ślinie leczyć powierzchniową próchnicę
- utrudnia bakteriom tworzenie kwasów i odkładanie się na zębach

Dlatego myj zęby pastą do zębów z fluorem rano i wieczorem.

Potrzebujesz dodatkowego fluoru, jeśli:

- często powstają w twoich zębach ubytki
- masz próchnicę powierzchniową
- czujesz suchość w jamie ustnej
- masz wiele leczonych zębów, koronek lub częściową protezę zębową
- masz odsłonięte szyjki zębowe oraz/lub rwące bóle
- nosisz aparat ortodontyczny.

Jakie dodatkowe produkty z fluorem polecamy?

- 0,2% roztwór fluoru (np: Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05% roztwór fluoru dla dzieci w wieku 6-12 lat
- (np. Flux Junior, NaF Kids)
- pasta do zębów Duraphattandkräm 5 mg/g – polecany od 16-go roku życia (do kupienia w aptece)
- żel fluorowy nanoszony za pomocą specjalnych szyn (wydawany na receptę)
- W przypadku suchości jamy ustnej, polecamy również tabletki z fluorem oraz gumę do żucia z fluorem.

Za poradą lekarza dentysty lub higienistki stomatologicznej możesz skorzystać z zabiegu fluoryzacji lakierem zawierającym fluor dwa do czterech razy w ciągu roku.

Dobrze wiedzieć

Zęby potrzebują okresów odpoczynku. Unikaj podjadania między posiłkami. Ważne jest, przede wszystkim, ograniczenie słodkich produktów. Pij wodę, jeśli jesteś spragniony.

2+2+2+2 Prosta matematyka, dla zdrowszych zębów

- Myj zęby z 2 cm warstwą pasty do zębów z fluorem
- Myj dokładnie wszystkie powierzchnie zębów przez 2 minuty
- Myj zęby dwa razy w ciągu dnia, rano i wieczorem
- Unikaj spożywania posiłków i napojów 2 godziny po umyciu zębów

Pytania

W razie jakiegokolwiek pytań, proszę skontaktować się z nami.

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.