

Rumänska – Råd och information om karies och fluor

Sfaturi și informații despre Carii și fluor

Ce e caria dentară (gaura în dinte)?

Caria dentară este o boală determinată de bacteriile existente pe suprafața dinților. Problemele apar când există un dezechilibru între atacul bacterian și apărarea din cavitatea bucală.

De ce deteriorează bacteriile dintele?

În cavitatea bucală există multe feluri diferite de bacterii, dar doar câteva dintre ele cauzează carii. Aceste bacterii trăiesc din zahărul existent în alimente și băutură. Când mănânci sau bei ceva care conține zahăr, bacteriile îl transformă în acizi dăunători. Aceștia creează un mediu acid (cu pH redus), care determină o înmuiere a suprafeței dintelui timp de circa 30 de minute. Dacă mănânci alimente sau bei băuturi care conțin zahăr prea des, riști apariția leziunilor carioase. Lasă dinții să se odihnească cel puțin două ore între mese. În acest caz, saliva are o șansă de a restabili echilibrul din cavitatea bucală.

Cum observi dacă ai carii?

Deseori durează mult timp înainte de a descoperi că ai o leziune carioasă. Dacă ai senzații de săgetături dureroase, sensibilitate sau durere provocată de dantură, acestea pot indica prezența cariilor. În cazul în care nu ești sigur, adresează-te asistenței stomatologice.

Depistarea timpurie este importantă

Cu ocazia unei consultații, medicul sau igienistul stomatolog pot descoperi leziuni carioase incipiente. Ei îți pot oferi sfaturi referitoare la modul în care poți preveni mărirea leziunii sau apariția unor leziuni noi. Poate fi vorba de obiceiuri alimentare, igienă bucală și fluor complementar, care te pot ajuta să eviți o reparație dentară.

Evită gustările dese

Aproape tot ce mâncăm și bem, conține zahăr într-o formă sau alta. Riscul de a dezvolta carii este redus dacă respecti ore regulate de masă. De aceea, evită ”ciugulitul ” dintre mese. Dacă ți-e sete, bea apă.

Câteva exemple:

| | | |
|---------------------------|---|--------------------|
| Coca-Cola 2 dl | = | 7 cuburi de zahăr |
| Băutură energizantă 2 dl | = | 9 cuburi de zahăr |
| Băutură cu ciocolată 2 dl | = | 5 cuburi de zahăr |
| Iaurt cu fructe 2 dl | = | 6 cuburi de zahăr |
| Înghețată 2 d | = | 7 cuburi de zahăr |
| Stafide, cutiuță mică | = | 10 cuburi de zahăr |

Ce este fluorul

Fluorul este un element chimic de bază existent în scoața pământului și în apa potabilă. Fluorul este foarte reactiv și nu există liber în natură, ci este întotdeauna legat într-o combinație chimică, în mod obișnuit în formă de fluorid. O combinație obișnuită din pasta de dinți și alte produse cu fluor este fluoridul de natriu. Cercetători din toată lumea sunt de părere comună că fluoridul are o importanță decisivă în ce privește sănătatea dentară.

Cum acționează fluorul?

- face ca suprafața dintelui să devină mai tare și mai rezistentă
- ajută saliva să vindece leziuni carioase superficiale
- face dificilă formarea acizilor de către bacterii și prinderea acestora pe suprafața dintelui.

De aceea, spală-te pe dinți cu pastă de dinți cu fluor, dimineața și seara.

Când este nevoie de fluor complementar?

De fluor complementar, ai nevoie dacă:

- ai deseori găuri în dinți
- ai leziuni carioase superficiale
- ai gura uscată
- ai multe reparații dentare, coroane dentare sau proteze dentare parțiale
- ai rădăcini dezvelite de gingie și/sau săgetături dureroase
- ai aparat dentar.

În cazul în care este necesar tratamentul complementar cu fluor, noi recomandăm:

- 0,2% soluție cu fluor (de exemplu Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05% soluție cu fluor pentru copii 6-12 ani (de exemplu Flux Junior, NaF Kids)
- Pastă de dinți Duraphat 5 mg/g – de la vârsta de 16 ani (produs farmaceutic)
- Gel cu fluor în gutieră specială (cu prescripție de rețetă)
- În cazul xerostomiei (gurii uscate) pot fi folosite și tablete cu fluor și gumă de mestecat cu fluor.

Anumite produse cu fluor sunt incluse în sistemul de protecție privind taxa maximă și pot fi prescrise pe rețetă.

E bine să te gândești că

Dinții au nevoie de o perioadă de odihnă. De aceea, evită să ”ciugulești” între mese. Înainte de toate este important să reduci din dulciuri. Când ți-e sete, bea apă.

2+2+2+2 Matematică simplă pentru dinți mai sănătoși

- Spală-te pe dinți cu 2 cm de pastă de dinți cu fluor. (Pentru copii mai mici, de mărimea unei boabe de mazăre)
- Periază minuțios timp de 2 min pe toate suprafețele
- Spală-te pe dinți de 2 ori pe zi, dimineața și seara
- Lasă dinții să se odihnească cel puțin timp de 2 ore între mese.

Întrebări

Dacă ai vreo întrebare, ești întotdeauna binevenit să ne contactezi.

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. Problemen 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 matvanor, 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 |

Vad är fluor

Fluor är ett grundämne som finns i jordskorpan och dricksvattnet. Fluor är mycket reaktivt och förekommer inte fritt i naturen utan är alltid kemiskt bundet, vanligen som fluorid. En vanlig förening i tandkräm och andra fluorprodukter är natriumfluorid. Forskare över hela världen är eniga om att fluorid har en avgörande betydelse för tandhälsan.

Hur verkar fluor?

- gör att tandens yta blir 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.

När behövs extra fluor?

Extra fluor behöver du som:

- ofta har hål i tänderna
- har ytliga kariesskador
- är muntorr
- har många lagningar, kronor eller delprotes
- har blottade tandhalsar och/eller ilningar
- har tandställning.

Om extra fluorbehandling behövs 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 – från 16 år (apoteksvara)
- Fluorgel i särskild skena (receptbelagt)
- Vid muntorrhet kan även fluortabletter och fluortuggummi användas.

Vissa fluorprodukter ingår i högkostnadsskyddet och kan skrivas ut på recept.

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. (För yngre barn som en ärtas storlek)
- Borsta noggrant under 2 min på alla ytor
- Borsta 2 gånger per dag, morgon och kväll
- Låt tänderna vila minst 2 timmar mellan måltiderna

Frågor

Du är alltid välkommen att höra av dig till oss om du undrar över något.