

Sorani – Råd och information om erosioner

زانبارى و نامۆزگارى له سههر داخورانى ددان

داخوران يان دارئانى ددان چى به؟

داخوران يان دارئانى ددان برينيه له ههلهوهشانی کيمياوی عاجی ددان بهی کاربگری بهکتریا.

ئهمهش پهيوهندی ههیه به بهرزبوونهوی ریزهى ترشهلۆک له ناو دهيدا. ترشهلۆک لهو خواردن و خواردنهوه ترشانهوه دین که دهیان خوين. نمونه بو ئهو جوړه بهر ههمه ترشانه برينيه له ساردی، خواردنهوهی وهرزی و ووزه بهخش، شهربهت، پرتهل، سبو و گودیسی ترش. جا هبچ گرنه نه ههگر خواردنهوه که شهگری ناسایی یان مادهی شیرینهی تیدابیت. ترشهلۆک بههنگه له گهدهشهوه بیست له حالتهی رشانهوه یان به گهراوهی ترشهلۆک لهگهدهوه.

خواردنهههیه ترشهگان

چهند نمونهیهک بو راهی ترشی که به (ریزه ی PH) له خواردنهوهی جباوزدا دیاریدهکریت. ههتا ریزه ی PH کهمتر بیست ترشهلۆکه که بههیزتر دهبیست. ریزه ی PH هاوتا (نهترش و نهفت) 7 ه وهک زوربه ی ئاوکهانی خواردنهوه.

ریزه ی ئهو PH بهی که که تیایدا عاجی ددان ههلهوهشی له نزیکهی 5,5 موه دهست پندمهکات.

4,4	شهربهتی سبو	3,2	بیره
3,7	شهراب	3,1	شهربهتی پرتهل
3,3	کوکاؤلای لایت	2,7	خواردنهوهی ووزه بهخش
3,2	کوکاؤلای	2,5	ئاوهلیمو

چون بتوانم بو دهرکهوت داخورانى ددانهههیه ؟

- بروسکهپهپهاتن و ژانکردن له ددانا کاتی ددانستن به فلهجه لهو نیشانه باوانهیه که داخورانى ددان دهردهخات.
- شنبوه ناساییهکهی ددانهکه دهگورریت.
- رنگی ددانهکه ههتدیگ زهردتر دهبیست (عاجهکهی نامینیت).
- ددانهکه وردوپرد دهبیست.



سوچهکانی ددانهکه تنگ دهبیست



دروسنبوونی چال لهسهه ددانهکه

نایا داخورانى ددان چاک دهبیستهوه؟

نهخیز، عاجه داخوراوه لهناوچوومه کهی ددانهکه دروست نایستهوه. له لایهکی ترهوه ده توانیت ریکری بهکیت لهوهی زبانی خرابتری بی بگات له ریکهی گورینی نه ریتهکانتهوه.

بیر له‌مانه بکهرهوه

- شیر، ماستی ناسایی و پهنیر باشن چونکه کالسیۆمیان تئدایه که ترشیهکان هاوتا ده‌کهنهوه.
- خۆت به‌دوور بگره له خواردن و خواردنهوهی ترش.
- یهک کاتژمیر چاوه‌روانکه له‌سه‌ر ددانشتن پاش ئه‌وهی خواردن/خواردنهوهی ترش ده‌خۆیت یان ده‌ر شینینه‌وه/گیر وگرفتی گهرانه‌وهی ترشه‌لوکی گه‌ده‌ت هه‌یه.
- جۆری نهرمی فلچه‌ی ددان و کریمی ددانی فلۆردار به‌کار به‌ینه چونکه کاریگهری کراندنی که‌مه.

پرس و ر‌اوێژ به دکتۆری ددانه‌که‌ت و ددان پاکه‌ره‌وه بکه.

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.

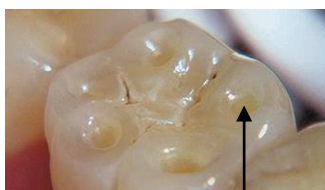
Öl	4,4	Äpplejuice	3,2
Apelsinjuice	3,7	Vin	3,1
Energidryck	3,3	Coca-Cola Light	2,7
Citronvatten	3,2	Coca-Cola	2,5

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



Gropar 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.