

Español – Consejos e información sobre caries y flúor

Consejos e información sobre caries y flúor

¿Qué son las caries (cavidades en los dientes)?

Las caries son una enfermedad causada por las bacterias que hay en la superficie de los dientes. Los problemas surgen cuando hay un desequilibrio entre el ataque de las bacterias y las defensas de la cavidad oral.

¿Por qué las bacterias causan daño en los dientes?

En la cavidad oral hay muchos tipos de bacterias, pero sólo unas pocas causan caries. Esas bacterias viven del azúcar que hay en la comida y las bebidas. Cuando come o bebe algo azucarado las bacterias lo convierten en ácidos dañinos. Estos crean un ambiente ácido (con pH bajo) que hace que la superficie de los dientes se reblandezca durante aproximadamente 30 minutos. Si come o bebe algo azucarado con demasiada frecuencia corre el riesgo de que aparezcan caries. Deje que los dientes descansen por lo menos dos horas entre comida y comida. Así la saliva puede restablecer el equilibrio en la cavidad oral.

¿Cómo nota si tiene caries?

Muchas veces uno tarda en darse cuenta de que tiene caries. Si tiene dentera, está sensible o si tiene dolor en los dientes puede ser señal de caries. Contacte a los servicios de atención dental si se siente inseguro.

Es importante descubrirlas temprano

Al hacer un examen, el dentista o higienista dental pueden descubrir procesos de caries incipientes. Pueden aconsejarle cómo evitar que el proceso de caries se vuelva mayor o que surjan nuevos procesos. Cosas como la alimentación, la higiene dental, el uso de flúor adicional pueden ayudar a evitar un empaste del diente.

Evite comer entre comidas

Casi todo lo que comemos y bebemos contiene algún tipo de azúcar. El riesgo de tener caries disminuye si mantiene un horario regular de comidas. Por eso, evite comer entre comidas. Beba agua si tiene sed.

Algunos ejemplos:

Coca-Cola 2 dl	=	7 terrones de azúcar
Bebidas energéticas 2 dl	=	9 terrones de azúcar
Bebida de chocolate 2 dl	=	5 terrones de azúcar
Yogur de frutas 2 dl	=	6 terrones de azúcar
Helado 2 dl	=	7 terrones de azúcar
Pasas, caja pequeña	=	10 terrones de azúcar

Flúor

El flúor es una sustancia natural que existe en la corteza terrestre y en el agua potable.

El flúor:

- hace que la superficie de los dientes sea más dura y resistente
- ayuda a la saliva a sanar procesos de caries superficiales
- hace que sea más difícil para las bacterias producir ácidos y que se fijen en la superficie de los dientes.

Por eso, cepílese los dientes con pasta dental con flúor por la mañana y por la noche.

Usted necesita flúor adicional si:

- tiene cavidades en los dientes con frecuencia
- tiene procesos de caries superficiales
- tiene la boca seca
- tiene muchos empastes, coronas y prótesis parciales
- tiene cuellos de dientes expuestos o dentera
- tiene aparato corrector.

¿Qué tratamiento de flúor adicional recomendamos?

- solución de 0,2% de flúor (por ejemplo Dentan, Flux, SB12 Duo)
- solución de 0,05% de flúor para niños 6-12 años
- (por ejemplo Flux Junior, NaF Kids)
- pasta de dientes Duraphat 5 mg/g – se recomienda a partir de los 16 años (se compra en la farmacia)
- gel de flúor Fluorgel en aplicador especial (requiere receta)
- si se tiene resequedad de la boca también se pueden usar tabletas y chicle con flúor.

Por recomendación del dentista o del higienista dental puede recibir tratamiento con barniz de flúor de dos a cuatro veces por año.

Es bueno pensar en lo siguiente

Los dientes necesitan un periodo de descanso. Evite comer entre comidas. Es especialmente importante reducir el consumo de cosas dulces. Tome agua cuando tenga sed.

2+2+2+2 Matemáticas simples para tener dientes sanos

- Lávese los dientes con 2 cm de pasta de dientes con flúor (los niños pequeños no)
- Cepille bien todas las superficies durante 2 minutos
- Lávese los dientes 2 veces al día, por la mañana y por la noche
- Evite comidas y bebidas 2 horas después de haberse lavado los dientes

Preguntas

No dude en contactarnos si tiene alguna duda.

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
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

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.