

Thai - Råd och information tandköttsinflammation och tandlossning

## คำแนะนำและข้อมูลเกี่ยวกับโรคเหงือกอักเสบและปริทันต์

### เหงือกที่มีสุขภาพดี

เหงือกที่มีสุขภาพดีเป็นสีชมพูซีด ลักษณะตะปุ่มตะป่ำเล็กน้อยและห่อหุ้มฟันเหมือนปกครอบระหว่างเหงือกและฟันนั้น มีร่องเหงือกซึ่งในสุขภาพช่องปากที่ดีนั้นลึกประมาณหนึ่งถึงสามมิลลิเมตร เหงือกที่มีสุขภาพดีจะไม่มีเลือดออกเมื่อคุณแปรงฟันอย่างถูกวิธี



### โรคเหงือกอักเสบ (gingivitis)

การอักเสบของเหงือกหรือเหงือกอักเสบ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย หากมีการก่อตัวของคราบแบคทีเรีย, แผ่นคราบจุลินทรีย์และสะสมรอบๆ ฟันทำให้เกิดการอักเสบที่เหงือกหรือเหงือกอักเสบ สังเกตได้จากเหงือกมีสีแดง บวมและเลือดออกง่าย การบวมนี้ทำให้ร่องเหงือกที่อยู่ระหว่างฟันและเหงือกมีความลึกมากขึ้น ซึ่งทำให้ยากต่อการรักษาความสะอาด



โรคเหงือกอักเสบสามารถรักษาได้โดยไม่เกิดความเสียหายใดๆ หากขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพช่องปากให้ได้อย่างสม่ำเสมอ

### โรคปริทันต์ (parodontit)

เหงือกอักเสบที่ไม่ได้รับการรักษาสามารถทำลายรากฟันที่ขากรรไกรและนำไปสู่การสูญเสียฟัน, โรคปริทันต์อักเสบ

หากปล่อยให้เชื้อแบคทีเรียอยู่ตามร่องเหงือกจะเกิดการแข็งตัวและกลายเป็นคราบหินปูน ร่องเหงือกจะลึกขึ้นเรื่อยๆ และเชื้อแบคทีเรียก็ฝังตัวลึกจนกระทั่งรากฟันถูกทำลาย ฟันจะเริ่มโยกและที่เลวร้ายที่สุดคือการสูญเสียการยึดเกาะ



โรคปริทันต์หายได้หลังจากการรักษาพร้อมกับเนื้อเยื่อที่เสียหาย กล่าวว่าการยึดเกาะของฟันได้เกิดการสูญเสียซึ่งไม่สามารถสร้างใหม่ได้

สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้คือ โรคปริทันต์เป็น โรคเรื้อรัง

หมายความว่าโรคดังกล่าวสามารถกลับมาเป็นใหม่ได้ถ้าการดูแลสุขภาพช่องปากเป็นประจำทุกวันหลังจากที่ได้รับการรักษาได้บกร่องหรือได้ขูด

# คุณหลีกเลี่ยงการเกิดโรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์ได้อย่างไร?

## การดูแลตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

- แปรงฟันทั้งตอนเช้าและกลางคืน ที่ขอบเหงือกเป็นพิเศษ
- ทำความสะอาดระหว่างฟันด้วยไหมขัดฟัน แปรงซอกฟันและ/หรือไม่จิ้มฟัน
- การพบทันตแพทย์หรือทันตแพทย์เป็นประจำเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสามารถตรวจพบโรคได้อย่างทัน่วงที่

โรคปริทันต์ตรวจพบได้โดยการตรวจสอบหากมีเลือดออกตามร่องเหงือก (การอักเสบ) และวัดจากความลึกของร่องเหงือกพร้อมกับภาพเอกซเรย์

ที่ศูนย์ทันตกรรมคุณสามารถได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือที่ดีที่สุดสำหรับคุณ

## การสูบบุหรี่และโรคเบาหวาน

ความเสี่ยงต่อโรคปริทันต์เพิ่มมากขึ้นหากคุณสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ทำให้โรคลุกลามพร้อมกับการฟุ้งที่ยากขึ้นหลังจากที่ได้รับการรักษา อาจดูเหมือนว่าเหงือกแข็งแรงแต่ทำให้เกิดการอักเสบ เนื่องจากเส้นเลือดมีการหดตัวเมื่อสูบบุหรี่ หากคุณมีโรคเบาหวานที่ควบคุมได้ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อการฟุ้งให้แย่ลง

## รักษาอย่างไร?

การรักษาคือ ทันตแพทย์หรือทันตอนามัย:

- ให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรค
- ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลรักษาด้วยตัวเอง แสดงให้คุณเห็นวิธีที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพช่องปากของคุณ ทั้งแปรงสีฟันและอุปกรณ์อื่นๆ ในการทำความสะอาดตามซอกฟันที่จะต้องใช้เป็นประจำ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากเพื่อให้การรักษาประสบความสำเร็จ
- วัดร่องเหงือกและการโยกของฟันเพื่อให้ทราบถึงการยึดเกาะที่ได้สูญเสียไป
- จัดคลาบแบคทีเรียและหินปูน

ในการรักษาอาจจะต้องมาหลายครั้ง แล้วการรักษาแต่นั้นๆนั้นทำให้ผลออกมาดีกว่า เป้าหมายของการรักษาคือการหยุดยั้งการลุกลามของโรค เพื่อให้การอักเสบบรรเทาแล้วหายไปในที่สุด

ในบางกรณีทันตแพทย์หรือทันตอนามัยอาจต้องส่งเรื่องการรักษาต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญ(parodontologist)ในโรคปริทันต์อักเสบ

Thai - Råd och information tandköttsinflammation och tandlossning

## Råd och information gingivit och parodontit

### Det friska tandköttet

Ett friskt tandkött är blekt rosa, något knottigt och omger tanden som en krage. Mellan tandköttet och tanden finns en tandköttsficka som i en frisk mun är en till tre millimeter djup. Ett friskt tandkött blöder inte när du borstar på rätt sätt.



### Tandköttsinflammation (gingivit)

Inflammation i tandköttet, gingivan, orsakas av bakterier. Får bakteriebeläggningar, plack, bildas och ligga kvar kring tanden så orsakar detta en inflammation i tandköttet, gingivit. Det märks genom att tandköttet blir rött, svullet och lättblödande. Svullnaden gör att tandköttsfickan mellan tanden och tandköttet blir djupare vilket gör det svårare att hålla rent. Tandköttsinflammationen kan läka ut helt utan bestående skada. Detta förutsätter god och regelbunden munhygien.



### Tandlossning (parodontit)

Obehandlad tandköttsinflammation kan angripa tandens fäste i käkbenet och leda till tandlossning, parodontit.

Får bakterierna ligga kvar i tandköttsfickan förkalkas de och blir till tandsten. Tandköttsfickan blir allt djupare och bakterierna tränger längre ner, vilket leder till att tandens fäste förstörs. Tandens blir alltmer rörlig och kan i värsta fall förlora hela sitt fäste.



Tandlossning läker efter behandling med en bestående vävnadsskada det vill säga det fäste som tanden förlorat återbildas inte.

Viktigt att komma ihåg är att tandlossning är en kronisk sjukdom vilket innebär att den kommer tillbaka om den dagliga munhygien efter behandlingen försämras eller upphör

## Hur undviker du att få tandköttsinflammation och tandlossning?

### Egenvården är viktigast

- Borsta tänderna morgon och kväll, extra noga vid tandköttskanten.
- Gör rent mellan tänderna med tandtråd, mellanrumsborste och/eller tandsticka.
- Regelbundna besök hos tandhygienist eller tandläkare är viktigt för att upptäcka sjukdom tidigt.

Tandlossning upptäcks genom att kontrollera om tandköttsfickorna blöder (inflammation) och mäta om de är fördjupade och samtidigt se på röntgenbilder.

Hos tandvården får du råd om de bästa hjälpmedlen för dig.

### Rökning och diabetes

Risken för tandlossning ökar väsentligt om du röker. Rökning gör att sjukdomen utvecklas snabbare och medför sämre läkning efter behandling. Tandköttet kan se friskt ut fastän det är inflammerat eftersom blodkärlen drar ihop sig vid rökning.

Har du en svårkontrollerad diabetes så påverkar detta med sämre läkning.

### Vad innebär behandlingen?

Behandlingen innebär att tandläkaren eller tandhygienisten:

- informerar om sjukdomen
- ger råd om egenvård, visar tydligt hur du skall sköta din munhygien på ett bra sätt. Både tandborste och andra hjälpmedel för att göra rent mellan tänderna måste användas regelbundet. Det är mycket viktigt att detta fungerar för att behandlingen skall lyckas.
- mäter tandköttsfickor och tandrörlighet för att få en uppfattning om hur mycket fäste som förlorats
- tar bort bakteriebeläggningar och tandsten.

Behandlingen kräver oftast flera besök. Ju tidigare behandling desto bättre prognos. Målet med behandlingen är att få sjukdomen att avstanna genom att få inflammationen att läka ut.

I vissa fall kan tandläkaren eller tandhygienisten behöva skicka en remiss för behandling till en specialist (parodontolog) i tandlossningssjukdomar.