

Turkiska - Råd och information om Karies och fluor

Diş çürüğü ve flor hakkında bilgi ve tavsiyeler

Diş çürüğü nedir?

Diş çürüğü dişlerin yüzey tabakasında bulunan bakterilerin neden olduğu bir hastalıktır. Sorun bakterilerin saldırıları ile ağızın savunma öğeleri arasındaki dengenin bozulması halinde ortaya çıkar.

Bakteriler dişe neden zarar vermektedir?

Ağız içinde birçok farklı türde bakteri vardır. Ancak bunların sadece bazıları diş çürüğüne neden olur. Diş çürüğüne neden olan bakteriler gıda ve içeceklerin içinde bulunan şekerle beslenirler. İçinde şeker bulunan bir şey yediğiniz veya içtiğiniz zaman bakteriler bunu zararlı asitlere dönüştürür. Bu asitler yaklaşık 30 dakika boyunca dişin yüzey tabakasında yumuşamaya neden olan ekşi bir ortam (düşük pH) doğururlar. İçinde şeker bulunan bir şeyi yediğiniz ve içtiğiniz takdirde çoğunlukla ağızınızda bir diş çürüğü oluşması riski vardır. Yemek aralarında dişlerinizi en az iki saat süreyle dinlendiriniz. Bu şekilde tükürük ağızdaki dengeyi eski haline getirme fırsatı bulur.

Ağızınızda diş çürüğü olup olmadığını nasıl fark edersiniz?

Ağızınızda bir diş çürüğü olduğunu fark etmeniz çoğunlukla uzun zaman alır. Dişlerinizin sızladığını acıdığını veya ağrıdığını hissediyorsanız, bunlar ağızınızda diş çürüğü olduğunun belirtileri olabilir. Emin değilseniz diş bakımı ile irtibata geçiniz.

Erkenden fark etmek önemlidir

Diş hekimi veya diş hijyenisti yapacakları bir muayeneyle çürük başlangıcını fark ederek, çürüğün büyümemesi veya yeni çürükler oluşmaması için ne yapmanız gerektiği hususunda size tavsiyelerde bulunabilirler. Bunlar bir diş dolgusunu önlemek amacıyla yemekle, ağız hijyeni ve ekstra florla ilgili olabilir.

Atıştırmaktan kaçınınız

Yediğimiz ve içtiğimiz nerdeyse hemen her şeyin içinde şekerin bir türü vardır. Düzenli yemek yemek diş çürüğü riskini azaltır. Bu nedenle yemekler arasında atıştırmaktan kaçınınız. Susamışsanız su içiniz. .

Bazı örnekler:

Coca-Cola 2 dl	=	7 küp şeker
Enerji içeceği 2 dl	=	9 küp şeker
Çikolatalı içecek 2 dl	=	5 küp şeker
Meyveli yoğurt 2 dl	=	6 küp şeker
Dondurma 2 dl	=	7 küp şeker
Kuru üzüm, küçük kutu	=	10 küp şeker

Flor

Flor yer kabuğunda ve içme suyunda bulunan doğal bir maddedir.

Flor:

- Diş düzeylerinin daha sertleşmesini sağlar ve direncini artırır.
- Sathi düş çürüklerinin iyileşmesi için tükürüğe yardımcı olur.
- Bakterilerin asit oluşturmasını ve diş düzeylerine yapışmasını zorlaştırır.

Bu nedenle dişlerinizi sabah ve akşam florlu diş macunu ile fırçalayınız.

Aşağıda belirtilen hallerde ekstra flor gereksinimi vardır.

- Dişlerde sık sık çürük oluşması
- Dişlerde sathi çürük hasarı olması
- Ağız kuruluğu
- Ağızda çok sayıda dolgu, kaplama diş veya kısmi protez olması
- Açılmış diş boynu ve/veya sızlama
- Diş teli

Hangi ekstra flor tedavisini tavsiye ediyoruz?

- % 0,2 flor solüsyonu (örneğin Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05 flor solüsyonu 6-12 yaş arası çocuklar için
- (örneğin Flux Junior, NaF Kids)
- Duraphattand (diş) merhemi 5 mg/g – 16 yaşından sonra kullanılması tavsiye edilir (eczanelerde satılır)
- Diş teli için özel florlu jel, (reçete ile satılır)
- Ağız kuruluğu halinde flor hapı ve flor çikleti de kullanılabilir

Size diş hekiminin veya diş hijyenistinin tavsiyesi üzerine yılda iki kez veya en fazla dört kez flor cilası tedavisi uygulanabilir.

Düşünmenizde yarar olan hususlar

Dişlerin bir dinlenme dönemine ihtiyacı vardır. Bu nedenle yemekler arasında atıştırmaktan kaçınınız. Özellikle yediğiniz tatlı şeylerinin miktarını azaltmak önem taşımaktadır. Susadığınız zaman su içiniz.

2+2+2+2 Sağlıklı dişler için basit bir matematik

- Dişlerinizi 2 cm florlu diş macunuyla fırçalayınız (küçük çocuklar hariç)
- Dişlerinizin tüm yüzeylerini 2 dakika boyunca dikkatlice fırçalayınız
- Dişlerinizi günde 2 kez sabah akşam fırçalayınız
- Dişlerinizi fırçaladıktan sonra 2 saat boyunca bir şey yemekten ve içmekten kaçınınız.

Sorular

Sorularınızın olması halinde memnuniyetle bizimle irtibat kurabilirsiniz.

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.