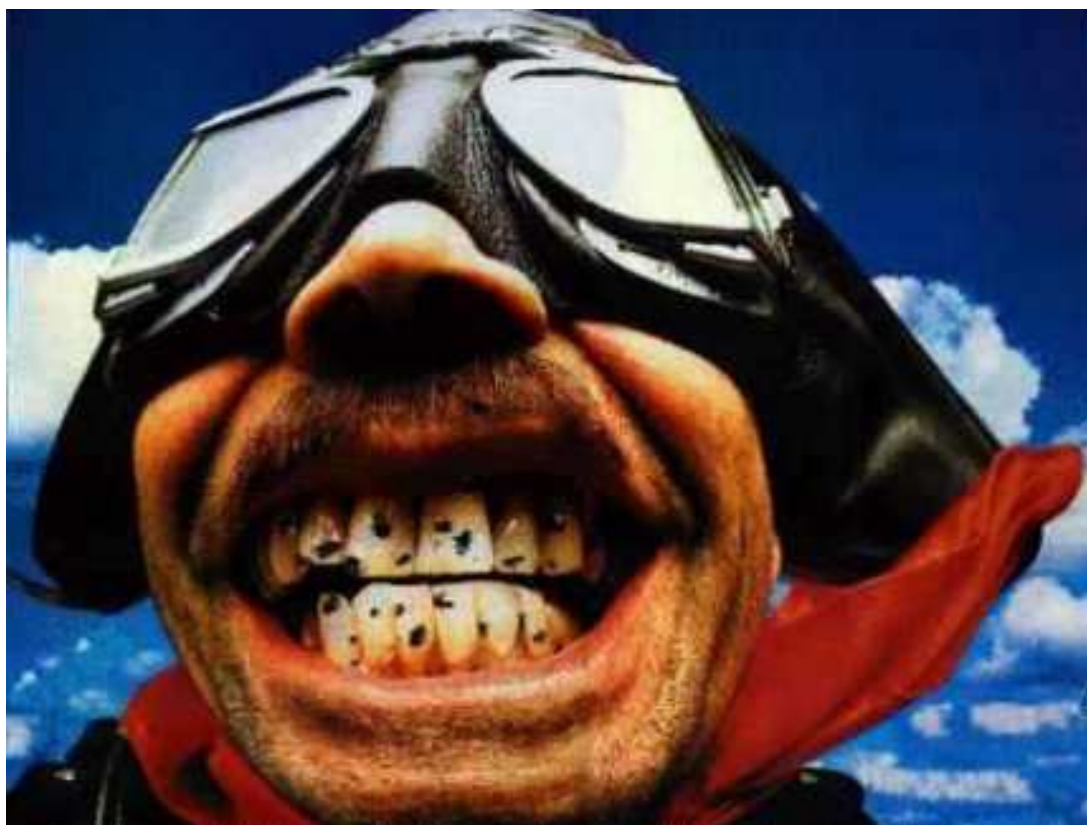


VÆRD AT VIDE OM TÆNDER



13-18 ÅR

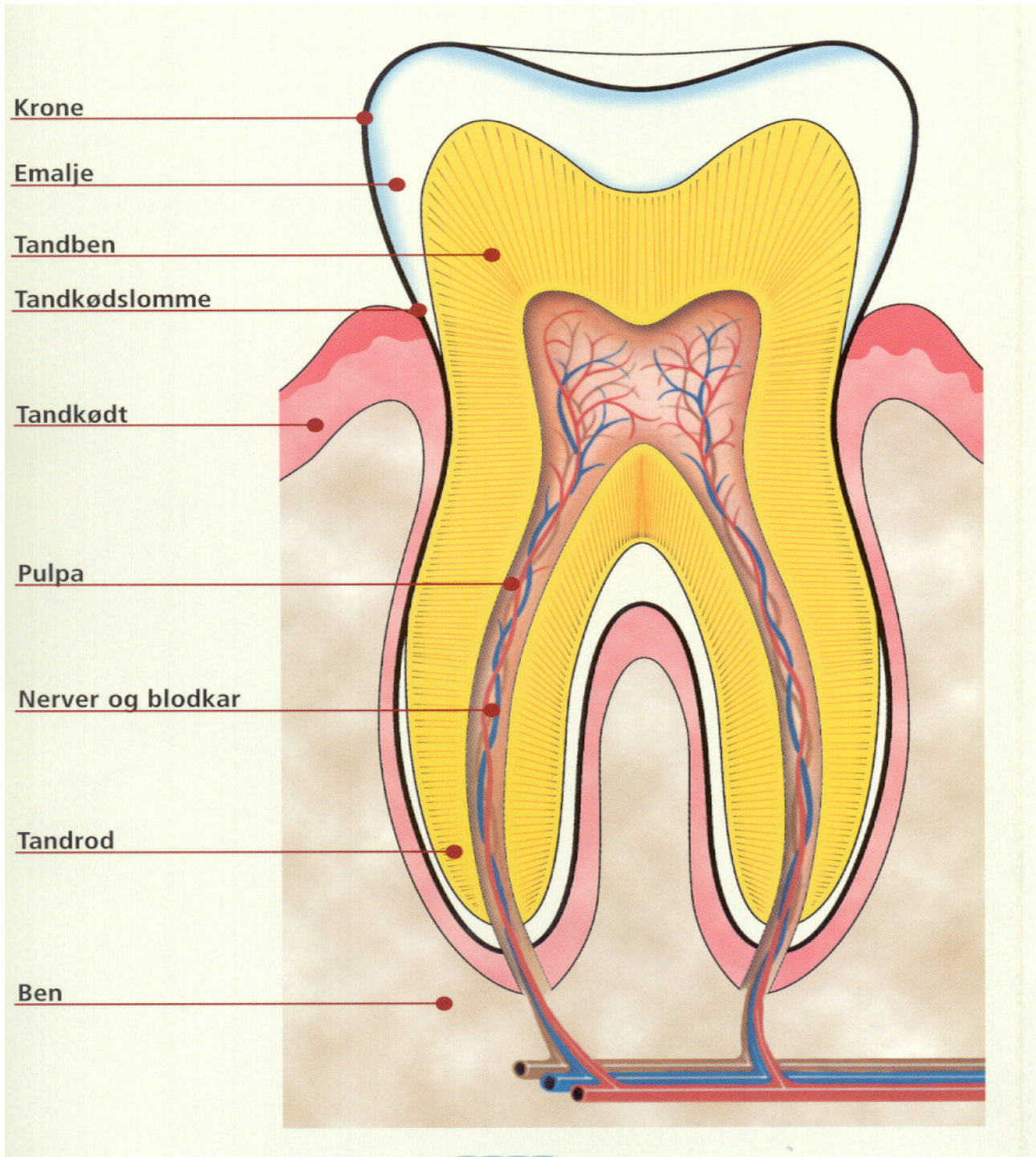
Ide og layout:
Tandplejer Charlotte Østergård Eshtehardi
Brøndby Kommunale Tandpleje

KOPIER KAN FÅS I RECEPTIONEN

BY RINA PICCOLO

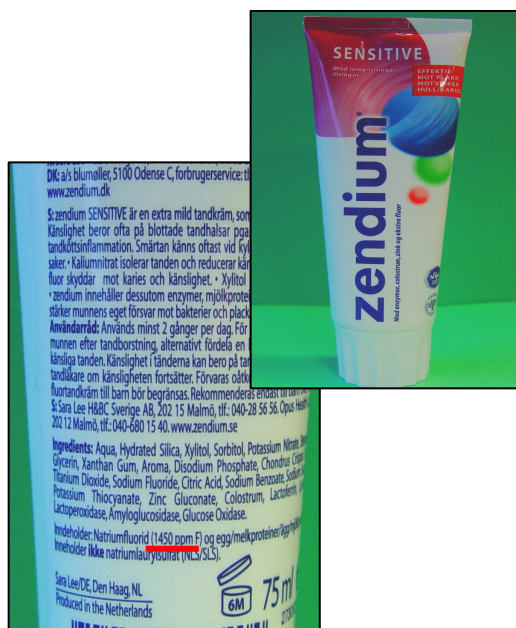


Tandens opbygning



Brug fluortandpasta

Tandplejen anbefaler at du bruger en tandpasta med 1450 ppm natriumfluorid

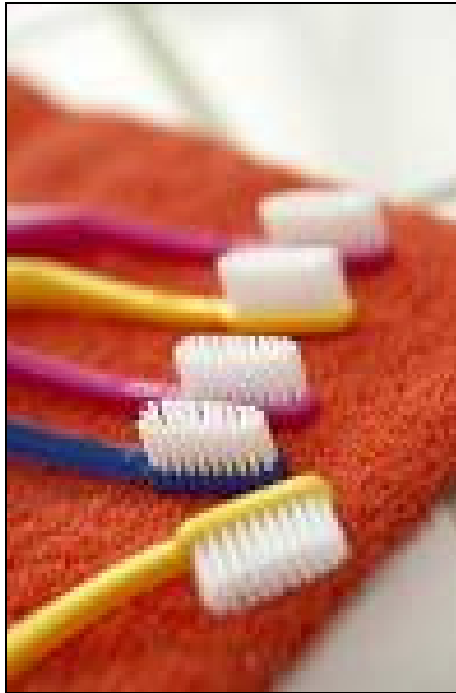


Fluortandpasta virker bedst når du:

1. Ikke skyller med vand efter tandbørstning.
2. Ikke spiser eller drikker noget lige efter.



Hvilken type tandbørste skal jeg bruge?



1. Brug en tandbørste med et lille tandbørstehoved.
2. Med bløde tætsiddende børstehår.
3. Et bredt skaft, som er rart at holde på.

Er en elektrisk tandbørste bedre?

Fordi man bruger en elektrisk tandbørste, er det ikke ensbetydende med, at tænderne bliver rene

At tænderne bliver børstet rene kommer ikke an på tandbørsten og antal minutter man børster, men det kommer an på, om at du børster rigtigt.

Hvis du bedst kan lide at børste tænderne med en el-børste, skal du vælge det.

Hvis du bedst kan lide at børste tænderne med en almindelig tandbørste, skal du vælge det.



Spørg på klinikken og få rådgivning om, hvilken tandbørste der passer bedst til dig.

Tandtråd

Tandbørsten er rigtig god til at rense tænderne på tyggefladen og på inder og ydersiden. Det kniber derimod lidt med at komme ind mellem tænderne. Så er det godt, tandtråden er opfundet.



Mange synes, det er svært at bruge tandtråd, men i dag findes der tandtråd i mange udgaver, f.eks. "håndtag" med tråd, der gør det hele meget lettere. Apoteket og supermarkedet har et stort udvalg.



Spørg på klinikken, om netop du har brug for at bruge tandtråd - og få vist hvordan du bruger det.

Tandbørstning



Brug en blød børste
- og en lille klut fluortandpasta.
Fluor styrker tændernes emalje.



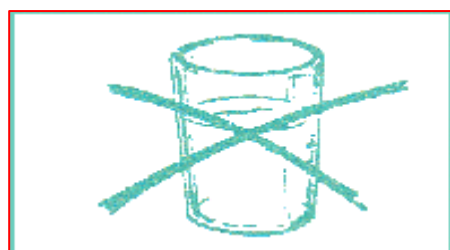
Sæt tandbørsten halvt på tænderne
og halvt på tandkødet.



Børst med små gnubbe-bevægelser
på den udvendige
og den indvendige side af tænderne.



Børst også tyggefladerne grundigt.



Spyt godt ud,
men skyl ikke efter med vand -
så gavner fluoren mest.

Bakteriebelægninger / Plak



Hvis tænderne ikke børstes rene hver dag, så dannes der bakteriebelægninger = PLAK.



PLAK kan være svært at se, derfor kan man farve tænderne med røde tyggetabletter.

Når man har skyllet munden, vil tænderne være røde, der hvor de ikke er børstet rene.



Når tænderne er børstet rene kan man se at det bløder.

Bakterierne irriterer tandkødet.

Blødning = tandkødsbetændelse.

De hvide kridtninger på tænderne = begyndende huller.

Man kan selv stoppe udviklingen af de begyndende huller og få tandkødsbetændelsen til at forsvinde, hvis man børster tænderne rene hver dag.

Husk lige tandbørsten

En god tandbørstning er det bedste, du kan gøre for dine tænder, dine venner og din kæreste.

Du får nemlig hvidere tænder og en god ånde.

Ved en effektiv tandbørstning holder du tænderne fri for huller og tandkødet sundt og rask .

Så børst de tænder, du vil beholde!



Astmamedicin



Astmamedicin ændrer mundhulens bakterieflora, og derfor kan du lettere svampeinfektioner.

En del af det, du inhalerer, sætter sig som belægninger på tænder og tunge. Samtidig kan mængden af spyt i munden være nedsat på grund af medicinen.

Risikoen for at få huller bliver større.

Så børst dine tænder og evt. tunge efter indtagelse af medicin.

Hvis der ikke er mulighed for at børste tænderne hver gang du har fået medicin, kan du skylle munden i vand.



Hvor meget sukker?

Tre ud af fem børn får mere sukker end anbefalet

Sundhedsstyrelsen anbefaler at højst 10% af den daglige energi kommer fra sukker.
Afhængig af barnets alder svarer det til:

Skolebarn:

Max. 45-60g sukker i alt om dagen

Ung

Max. 60-75g sukker i alt om dagen

Jo yngre barnet er - jo mindre mængde sukker.
Sukker er ikke nødvendigt for kroppen.



Én sukkerknald = 2,5 g sukker

Slik



Noget slik er bedre end andet! ... for tænderne.

Lakrids, vingummi og bolcher klistrer rigtig meget, når du tygger dem.
Suktermassen sætter sig i tændernes tyggeflader - og den bliver der i lang tid!
Tænk på, hvor øm du kan blive i tungen, hvis du prøver at få lakrids af tænderne.
Jo længere "sukkertid" i munden, jo større risiko for huller!
Chokolade og is blandes ret hurtigt med spyttet og "vaskes" væk
- det giver en kort "sukkertid"



Popcorn er ikke tilsat sukker.

HER GÅR GRÆNSEN.

Set over **en uge** bør barnet kun indtage eksempelvis:

1/2 liter sodavand.

1 pose vingummi (85 g.)

1 chokoladebar (50 g.) og

1 sodavandsis.

Alle søde sager derudover tager pladsen og appetitten fra den sunde mad.

Kilde: FØDEVARESTYRELSEN

Sund og super



Frugtspyd til fest



Mange supermarkeder sælger små, spiseklare gulerødder



Smoothie er et godt alternativ til læskedrikke. Det er godt at komme yoghurt i, det neutraliserer frugtsyren.

Lakforsegling

Lakforsegling er en behandling, der giver kindtænderne en ekstra beskyttelse mod huller.



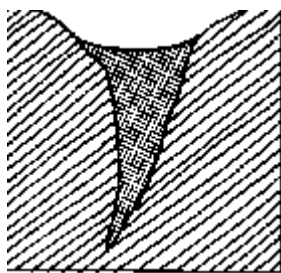
Her ses kindtandens tyggeflade ovenfra

Kindtænderne har furer på tyggefladen. De er hos nogle mennesker så dybe, at tandbørsten ikke kan komme til bunds. Disse furer kan lukkes med en speciel plastlak, så bakterierne ikke kan trænge ind.

Denne behandling kaldes for lakforsegling.

Lakken sidder fast i mikroskopiske ujævnheder i tandemaljen og slutter helt tæt til denne. Behandlingen giver en god beskyttelse mod hul i tandens tyggeflade.

Selv om tænderne er lakerede på tyggefladerne, er det fortsat vigtigt med grundig tandbørstning også der, hvor lakken sidder.

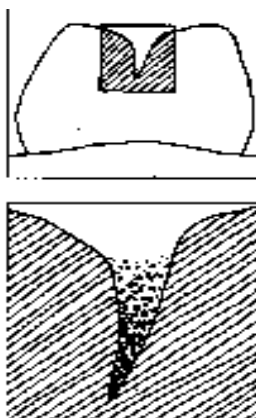


Her er furen lukket med lak

Hvorfor Lakforsegling?

Hvis bakteriebelæggingerne får lov til at ligge i fred i disse furer og hverken bliver fjernet under tygningen eller af tandbørsten, kan der meget hurtigt komme hul i tanden.

Tanden set i tværsnit



Forstørrelse af firkanten ovenfor

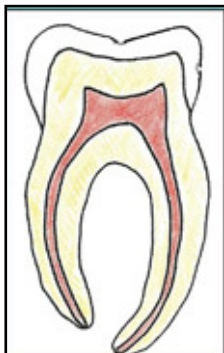
Fordele ved Lakforsegling

- Tandens kan nemmere børstes helt ren
- Behandlingen er hurtig og helt smertefri
- Der skal ikke bores
- Lakken kan ikke ses under almindelige forhold. Den bliver kontrolleret ved den almindelige undersøgelse på klinikken.

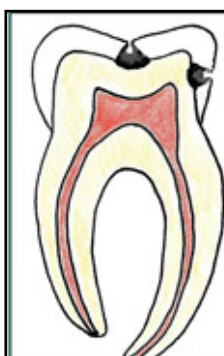
Lakken holder som regel mange år, men er nem at reparere eller forny, hvis der er behov for det.

Det bedste for tanden vil dog altid være, at man selv kan holde den ren, så den ikke behøver lakforsegling, da det naturlige som regel er det bedste.

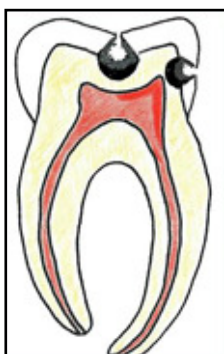
Huller – sådan udvikler de sig.



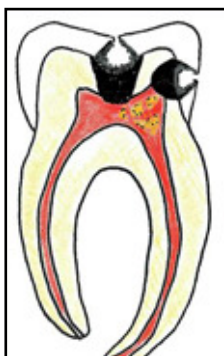
Denne kindtand har to små huller i emaljen:
På tyggefladen og på den flade, som støder op til nabetanden.
Behandlingen vil være lak eller fluorpensling på tyggefladen.
Tandtråd og fluor i mellemrummet.



Hullerne er nået igennem emaljen.
Ind til tandbenet, som er blødere og mere sårbart end emaljen.
Behandlingen vil være lak på tyggefladen.
Tandtråd og fluor i mellemrummet.
Alt efter hvilken tand det er, og hvor gammel barnet er, kan behandlingen
også være en fyldning.



Hullerne udvikler sig hurtigere ind igennem tandbenet.
Hullerne i emaljen er stadigvæk ret små udvendig fra,
men inde i tanden kan hullerne altså være meget større.
Behandlingen vil være en fyldning.
Alt efter hvilken tand det er og hvor gammel barnet er, kan behandlingen
også være at trække tanden ud.



Nu gør det ondt.
Hullerne er nået ind til tandens nerve.
Behandlingen vil være rodbehandling og en fyldning.
Alt efter hvilken tand det er og hvor gammel barnet er, kan behandlingen
også være at trække tanden ud.

Begyndende huller

Hvordan kan et begyndende hul se ud?



Et begyndende hul kan se ud som en "kridtstreg" langs tandkødsranden eller en mørk plet på tyggefladen.

Huller udvikler sig fra misfarvninger på tanden til behandlingskrævende huller, hvis man ikke ændrer tandbørste- og kostvaner.

Hvis du ser "kridtstreger" eller mørke pletter på dit barns tænder, så søg råd og vejledning på din tandklinik. Behandlingen kan være pensling med en fluoropløsning, der gør tanden stærkere.

Hold særligt øje med nyfrembrudte tænder. Bakterierne kan lettere sidde i "fred" på en tand, der ikke er helt frembrudt, fordi det er vanskeligere at nå helt ind med børsten.

KRIDTSTREGER.



MØRKE PLETTER.



PLAK - SKIDTSAMLER.



Huller i tænderne

Årsagen til huller i tænderne er de bakteriebelægninger/plak, der sidder på tænderne. Hvis mundhygiejnen er dårlig, vil et hyppigt sukkerforbrug medføre øget tendens til huller, fordi bakterierne omdanner sukkeret til syre, som efterhånden opløser tændernes emalje. Sørg derfor for at få fjernet alle bakteriebelægninger på tænderne hver dag ved grundig tandbørstning.



HUL - CARIES I HJØRNETAND



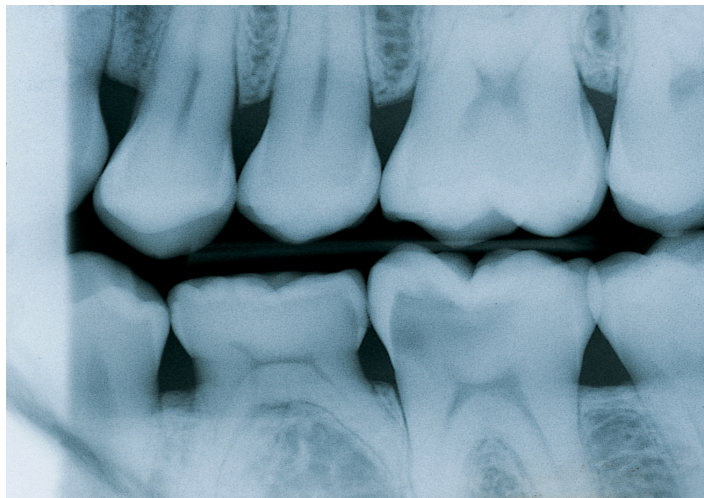
HUL - CARIES I KINDTAND

Røntgenbilleder

Røntgen gør det muligt at tage et billede, der viser strukturen inde i de hårde/bløde tandvæv og placeringen af tænder, der ikke er brudt frem endnu.

Et røntgenbillede kan derfor bl.a. vise huller, som ikke kan ses ved en almindelig undersøgelse af tænderne.

Tandplejen i Brøndby bruger røntgenbilleder som en hjælp til at fastlægge den bedst mulige behandling ved tandskader, ved beslutning om tandregulering og til - efter behov - at fastslå om der er huller i tænderne.

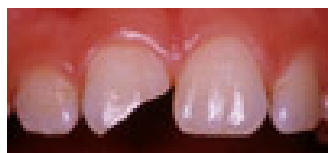


Tandtraumer på blivende tænder

Hvis uheldet er ude, skal du

1. berolige barnet
2. vaske barnets mund forsigtigt
3. se efter om der mangler tænder eller tandstykker
4. mærke, om der er løse tænder
5. se om sammenbidet er normalt
6. holde en udslået blivende tand og et afknækket tandstykke fugtig

Et afknækket tandstykke kan opbevares i en fugtig serviet. En udslået tand kan efter forsigtig skylning under koldt vand sættes på plads i kæben, lægges mellem underlæbe og tandbue eller i et glas mælk. Opbevaring i vand kan skade de celler, der skal få tanden til at gro fast igen. Er der ikke mælk i nærheden, er vand bedre end intet.



Stort stykke slået af



Stykket sat på igen

Hurtig hjælp er nødvendig hvis

1. der er slået store stykker af tænderne
2. blivende tænder er slået ud
3. tænder er slået meget løse
4. tænder har flyttet sig (er slået skæve)
5. bidet føles forkert

Det kan vente til næste dag hvis

- tænderne kun er lidt ømme eller løse
- der kun er slået et lille stykke af

Hvis I er i tvivl, så ring til jeres tandklinik for råd og vejledning.

Uden for normal åbningstid:

Ring til jeres tandklinik, hvor en tlf. svarer fortæller, hvor I kan henvende jer.

"hul i hovedet"



Hvis du vælger at få en piercing, skal du passe på den ikke ødelægger dine tænder og dit tandkød.



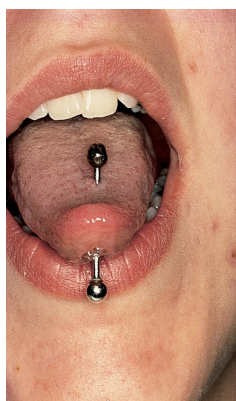
Piercing i læben.

Låsen fra piercingen skraber mod tandkødet, så det bliver irriteret og trækker sig tilbage. Tandkød der har trukket sig væk, kommer aldrig tilbage igen.



Tandsmykke på hjørnetand.

Hvis du vælger at få et tandsmykke, skal du være meget omhyggelig, med at få børstet rent i kanten mellem smykke og tand. Bakterierne vil hurtigt kunne sætte sig i alle krogene, og hvis de får lov til at sidde der, vil der hurtigt komme et hul.



Piercing i tungen.

Mange der har en tungepiercing går og leger med staven. Kuglerne i begge ender slår imod tænderne og kan ende med at slå små flager i emaljen af. Det kan resultere i revner i tænderne, der i nogle tilfælde kan være både svære og dyre at få repareret.

Hvis du har, eller vil have en piercing i tungen, så skift staven og de små kuglelåse i metal ud med plastic, de laver ikke så stor skade på tænderne.

Rygning



Rygning påvirker alle dele af kroppen dårligt.

Munden er ingen undtagelse.

Også her har rygning rigtig mange dårlige og skadelige virkninger.

Kroppen prøver at forsvare slimhinderne i munden mod virkningerne fra tobaksrøgen.

Så hvis du ryger, eller hvis du overvejer at prøve, så se på billedet nedenunder og tænk dig om igen.



Er dette tænder du kunne tænke dig?

Erosioner - hvad er det?

Tænder kan blive ødelagt af andet end caries. Tandemaljen kan forsvinde, selv om du børster tænder hver dag. Det kaldes erosioner og er en kemisk opløsning af tanden. Det kan ske, hvis du spiser eller drikker syreholdigt uden for måltiderne. Med syreholdigt menes juice, sodavand, cola (også light), sportsdrikke, sur slik, dansk vand med citrus, visse former for medicin, samt sure asier og rødbeder. Hvis du har spiseforstyrrelse og kaster op, kan den stærke syre fra maven opløse tænderne.

Surhed måles i pH, hvor den neutrale er 7.

Når pH-værdien falder til under 5,5 begynder tændernes emalje at opløses.



Hvad giver syreskader?

Syreholdige drikke.

Juice, sodavand – også light, sportsdrikke og danskvand med citrus

Sur slik.

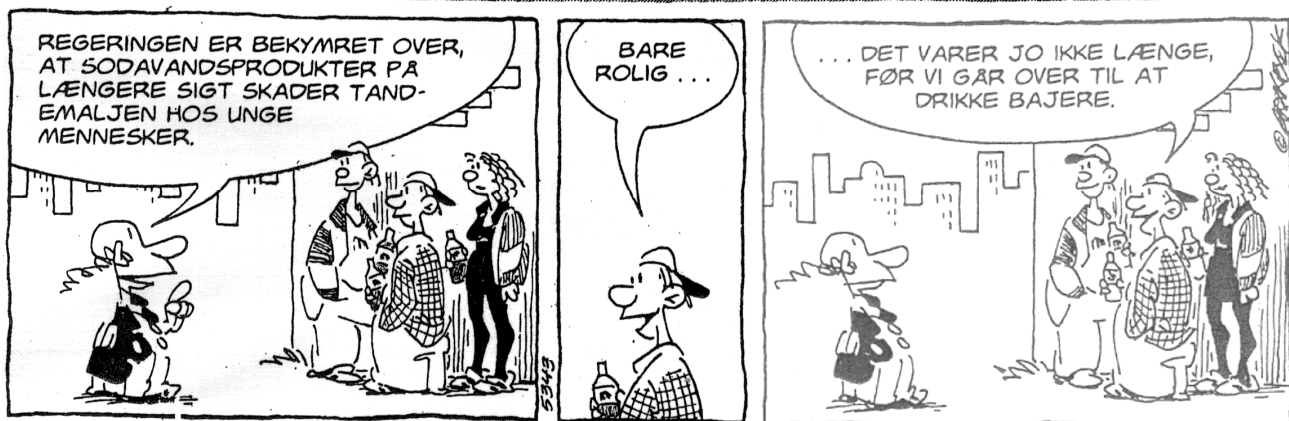
Visse former for medicin.

Sur spise.

Asier, rødbeder, æbler og bananer.

Opkast.

Statsministeren.



Eksempler på erosioner



SUNDE TÆNDER



TÆNDER DER HAR VÆRET UDSAT
FOR SYREBAD

Eksempler på erosioner



SUNDE TÆNDER

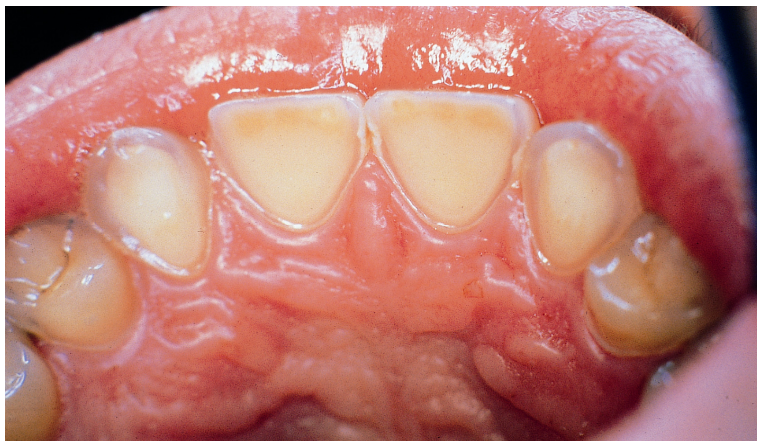


TÆNDER DER HAR VÆRET UDSAT
FOR SYREBAD

Eksempler på erosioner



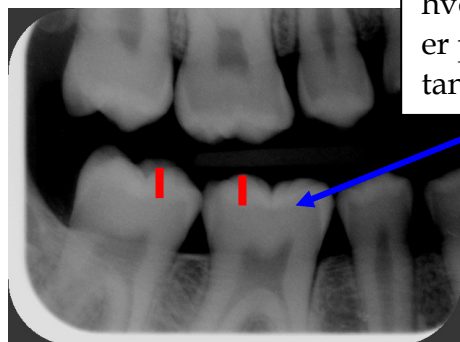
Syreskader af for meget cola



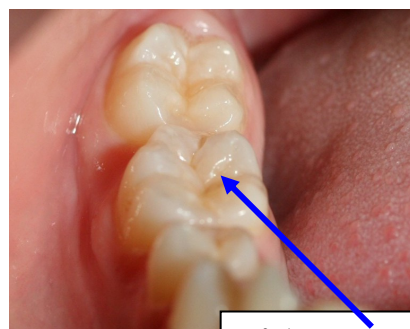
Syreskader efter hyppige opkastninger

Eksempler på erosioner

Sunde tænder uden syreskader:

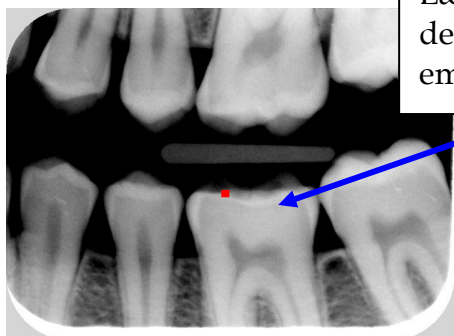


Læg mærke til, hvor tyk emaljen er på en sund tand. —

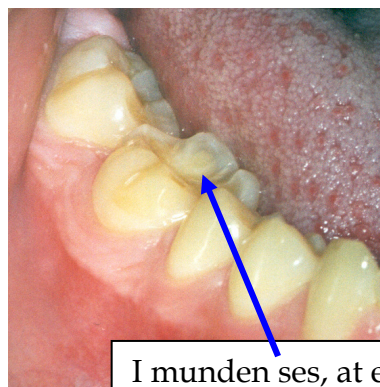


Sådan ser sund emalje ud i munden.

Tænder med syreskader:



Læg mærke til den tynde emalje. —



I munden ses, at emaljen er så tynd, at man kan se den gullige dentin.

Hvad kan du selv gøre, for at undgå syreskader på tænderne?

1. Begræns dit forbrug af syreholdig mad og drikkevarer mellem hovedmåltiderne.
2. Undlad af skvulpe sure drikke rundt i munden, drik eventuelt med et sugerør.
3. Drik på én gang, ikke små slurke over lang tid.
4. Skyl munden med vand straks efter du har fået surt på tænderne.
5. Børste tænderne med en blød børste. Lad være med at børste tænder lige efter, at du har fået surt på tænderne.

