Huller i tænderne (karies)

PROBLEM

Hvis bakteriebelægninger (”plak”) får lov til at sidde på tandoverfladen for længe, kan der udvikles begyndende karies. Hver gang man indtager sukker, vil bakterierne danne syre, som vil opløse den hårde emalje. I timerne efter et syreangreb vil mineraler fra spyttet prøve at genopbygge emaljeoverfladen. Såfremt sukkerindtaget bliver for hyppigt eller bakteriebelægningerne (”plak”) for tykke, kan genopbygningen ikke holde trit med opløsningen, og resultatet er et begyndende kariesangreb.

Karies opstår let på tandfladerne i mellemrummene, fordi det er særlig vanskeligt at komme til med tandbørsten her. Brug derfor tandbørste, tandstikker, tandtråd eller mellemrumsbørster.

FOREBYGGELSE

Forebyggelse af karies kræver god mundhygiejne og gode kostvaner:

- børst tænder mindst to gange om dagen og rens tandmellemrummene hver dag
- brug altid fluortandpasta. Fluor hjælper til at forhindre, at emaljen går i opløsning og genop bygger sammen med spyttets mineraler små begyndende kariesangreb.
- spis en ernæringsmæssigt rigtig sammensat kost og begræns indholdet af kulhydrater (sukkerstof fer). Søde sager bør spises i forbindelse med de normale måltider. På den måde begrænses antal let af gange, hvor tænderne udsættes for syre.
- sørg for regelmæssige tandeftersyn. Forebyggende behandling hjælper dig med at undgå tandproblemer og med at begrænse eventuelle problemer.

Langs tandkødsranden kan der opstå karies, hvis man ikke får børstet helt rent. Vær derfor omhyggelig med at få børstet grundigt langs tandkødsranden.

Med alderen kan tandkødet trække sig tilbage og blotlægge tandhalsen. Tandhalsen er ikke dækket af hård emalje, og er derfor mere sårbar for karies angreb. Vær derfor opmærksom og særligt omhyg gelig ved tandbørstningen, hvis du har blottede tandhalse.

Hvis et kariesangreb ikke behandles, vil angre bet fortsætte og forårsage betændelse i nerven. Nervebetændelse giver kraftige smerter og kan medføre, at man får en tandbyld. Det behandles ved tandudtrækning eller rodbehandling.

© HjemmeTandplejen Kilde: Colgate World Of Care

Hvis du har spørgsmål, så kontakt HjemmeTandplejen på telefon 70 275 285.

Copyright© 2020 HjemmeTandplejen I/S