

Tandsundhed



Gode kostvaner og grundig, regelmæssig tandbørstning med flourtandpasta beskytter tænderne mod karies og erosionskader

Fotoet af sunde tænder og de følgende foto er affotograferet fra materiale, som jeg har fået på tandklinikken på Nuussuaqskolen i Nuuk foråret 2007 efter at have indhentet tilladelse hertil hos cheftandlæge Frank Senderowitz.

Betydningen af gode tænder

- Nødvendige for tygning af fast føde.
- Nødvendige for normal tale.
- Pæne tænder giver et attraktivt ansigt og øget selvtillid.
- Dårlige tænder forbindes med fattigdom, lav social status og lavt selvværd.

Tandsygdomme



- Karies er huller i tænderne. Huller opstår på urene tænder, hvor bakterier omsætter sukker til syre.
- Erosioner er kemiske ætsningsskader fremkaldt af sure levnedsmidler.
- Parodontose er de løse tænders sygdom.

Karies i Grønland



- Ubehandlet karies og tandudtrækning som følge af karies er hyppig.
- 9 ud af 10 børn har karies.
- Alt for mange grønlandske børn har flere og større huller i forhold til europæiske børn og WHO's mål for tandsundhed.
- For at forbedre tandsundheden indførte Grønland i 2007 en årlig national tandbørstedag.

Tandsundhed

Ilinniarfissuaq 19. juni 2008. HBH.

4

I mange lande bliver flere og flere børn kariesfri. Denne positive udvikling ses endnu ikke i Grønland (1). Derfor har Grønland i 2007 indført den 17. april som national tandbørstedag, som led i en styrkelse af det forebyggende arbejde (2).

1. Petersen PE, Christensen LB. *Cariesforekomsten i tidsperspektiv hos børn og unge i Grønland*. I: Tandlægebladet 2006 nr. 6 side 486 – 493.

2. www.peqqik.gl → tandsundhed.

Hvorfor har mange karies i Grønland?

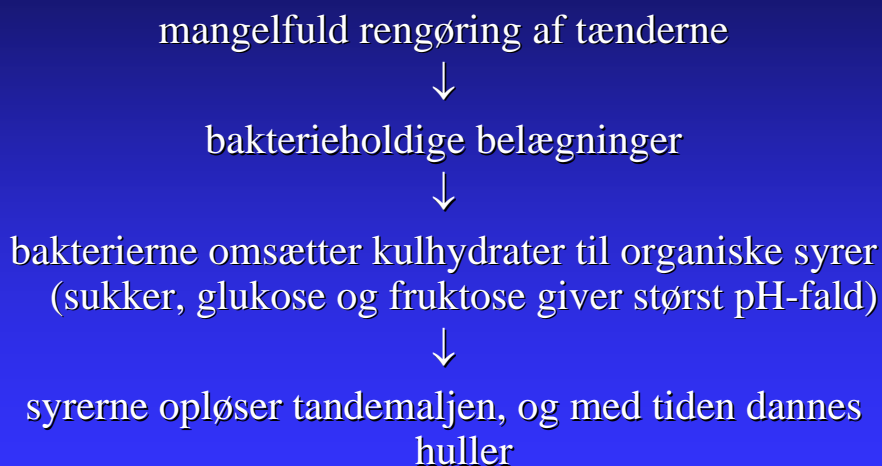
- Børn og unge har dårlig tandhygiejne, idet de ikke børster tænderne regelmæssigt og grundigt.
- Børn og unge spiser flere søde sager end danske børn.
- Tandplejen har især behandlet blivende tænder hos skolebørn i stedet for at lave sundhedsfremme og forebyggelse i lokalsamfundet og på skolerne.
- Tandlægemangel.



Kilde til dias:

Petersen PE, Christensen LB. *Cariesforekomsten i tidsperspektiv hos børn og unge i Grønland*. I: Tandlægebladet 2006 nr. 6 side 486 – 493.

Hvordan udvikles karies?



Tandsundhed

Ilinniarfissuaq 19. juni 2008. HBH.

6

Hvis bakteriebelæggingerne er mindre end to dage gamle, er pH-faldet så lavt, at der ikke udvikles karies.

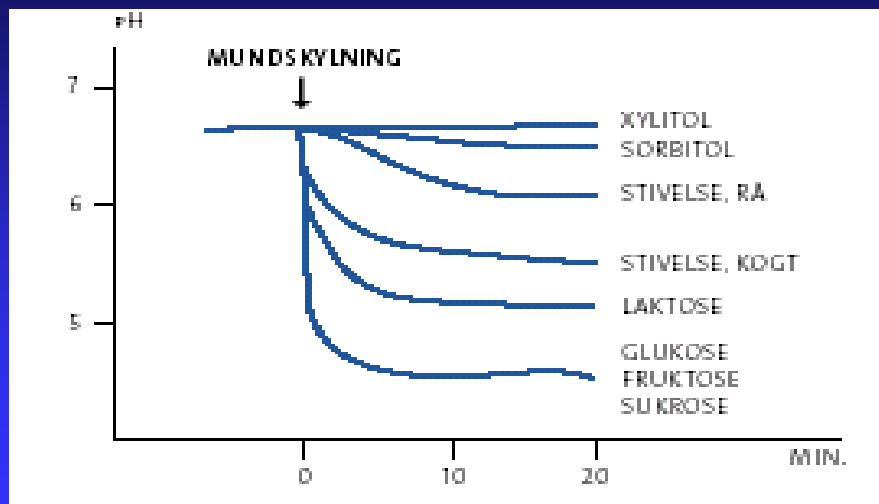
Daglig tandbørstning med flourtandpasta øger emaljens modstandsdygtighed mod de dannede syrer, fordi flouridionernes tilstedeværelse i spyt og bakteriebelægginger hæmmer opløsning af tandemaljen. Herudover indlejres flour i emaljen og forstærker den.

Kilder:

Sukkers sundhedsmæssige betydning. Ernæringsrådet publikation nr. 33 2003 s. 60 - 61.

Nyvad B. *Kost og tandsygdomme.* I: Menneskets ernæring. /Red. Astrup A. Munksgaard 2. udgave 2005 s. 405 - 413.

pH i plak efter mundskylning



Tandsundhed

Ilinniartissuaq 19. juni 2008. HBH.

7

Diasset viser pH-fald i tændernes bakteriebelægninger efter mundskylning med sukkeralkoholer og forskellige typer kulhydrat (1, 2).

Kort efter kulhydratopløsningen er indtaget, stiger bakteriernes produktion af organiske syrer. Dette giver et fald i mundhulens pH indenfor 2 minutter. Når pH falder til under 5,5, begynder tandvævet at gå i opløsning. pH 5,5 benævnes derfor *kritisk pH*. pH-faldet holdes i 10 – 30 minutter. Herefter stiger pH gradvist til udgangsværdien, fordi syrerne trænger ud i spytet, og fordi spytet neutraliserer syren (2).

pH faldet øges og varigheden heraf stiger med stigende sukkerkoncentration op til 10 % sukker.

Sukkersødede mælkeprodukter giver mindre fald i pH end vandig sukkeropløsning med samme sukkerindhold, fordi mælkens indhold af calcium, fosfor og proteiner neutraliserer den dannede syre. Mælkeprodukter giver ikke karies (2).

1. *Sukkers sundhedsmæssige betydning*. Ernæringsrådet publikation nr. 33 2003 s. 60 - 61. ISSN 0909-9859.

2. Nyvad B. *Kost og tandsygdomme*. Kost og tandsygdomme. I: Menneskets ernæring. /Red. Astrup A. Munksgaard 2. udgave 2005 s. 405 - 413.

Forebyggelse af karies

- Karies udvikles aldrig på rene tænder.
- Regler for god mundhygiejne:
 - ◆ Børst tænder med flourtandpasta og brug tandtråd.
 - ◆ Fordel mad og drikke på 4 – 6 måltider om dagen.
 - ◆ Undlad sukkerholdigt slik samt søde mad- og drikkevarer mellem måltiderne. Så neutraliserer spyttet de dannede syrer inden næste måltid.
 - ◆ Sukkerfrit tyggegummi forebygger karies.

Tandsundhed

Ilinniarfissuaq 19. juni 2008. HBH.

8

Karies udvikles aldrig på rene tænder. Derfor er daglig tandbørstning, brug af tandtråd og regelmæssig tandrensning vigtig for at forebygge karies. Hvor ofte man har behov for at børste tænder afhænger af:

- Spyttproduktionen og spyttets sammensætning.
- Mundhulens bakterieflora, herunder bakterietypen og bakteriebelægningens alder.
- Type, mængde, koncentration, varighed og hyppighed af sukkerindtaget.

I den grønlandske strategi for bedre tandsundhed anbefales generelt at børste tænder 2 gange dagligt.

Kulhydratrige levnedsmidler (kartofler, brød, ris og pasta) samt frisk frugt, grønt og mælkeprodukter giver ikke karies, hvis man har et normalt måltidsmønster og en god tandhygiejne. Karies-risikoen er primært knyttet til varer, som indeholder sukker, fruktose og glukose, herunder juice.

Calcium, fosfat og protein neutraliserer de dannede syrer. Flour i spyt og bakteriebelægninger hæmmer syrens ætsende effekt på tandemaljen.

Sukkerfrit tyggegummi, især det med xylitol, forebygger karies, idet spyttsekretionen øges under tygningen. Ost forebygger karies.

Kilder:

Sukkers sundhedsmæssige betydning. Ernæringsrådet publikation nr. 33 2003 s. 65 – 67 ISSN 0909-9859.

Nyvad B. *Kost og tandsygdomme.* Kost og tandsygdomme. I: Menneskets ernæring. /red. Astrup A. Munksgaard 2. udgave 2005 side 404 - 413.

Rugg-Gunn AJ. *Dietary factors in dental diseases.* I: HMND. /Red Garrow JS. Churchill Livingstone 10. udg. 2000 s. 655 – 660.

www.peqqik.gl → *tandsundhed*.

Erosionsskader



- Opstår ved overdrevent indtag af sure levnedsmidler som:
 - ◆ saftevand, sodavand, juice, sportsdrikke. citrusfrugter.
 - ◆ vingummi, syrlige bolcher og pastiller.
 - ◆ sukkerfri produkter er lige så skadelige som sukkerholdige.
- Syren kan opløse tandemaljen og det underliggende tandben, hvis pH er under 4,5.

Tandsundhed

Ilinniarfissuaq 19. juni 2008. HBH.

9

Risikoen for erosionsskader stiger:

- Jo oftere vi indtager sure produkter.
- Jo mere vi indtager heraf.
- Jo mere sure produkterne er.

Øget følsomhed ved indtag af kolde/varme/sure/søde fødevarer kan optræde som bivirkning ved erosionsskader.

Erosionsskader ses ofte hos anorektikere og bulemikere pga. hyppige opkastninger, der udsætter tænderne for mavesyre.

Kilder:

Nyvad B. *Kost og tandsygdomme*. Kost og tandsygdomme. I: Menneskets ernæring. /red. Astrup A. Munksgaard 2. udgave 2005 side 405 - 413.

Rugg-Gunn AJ. *Dietary factors in dental diseases*. I: HMND. /Red Garrow JS. Churchill Livingstone 10. udg. 2000 s. 662.

Forebyggelse af erosionsskader

- Drik vand eller mælk, usødet te og kaffe mellem måltiderne.
- Undgå sodavand, saftevand, appelsinjuice, kurvand med citrus, syrlige frugtteeer og syrligt slik mellem måltiderne.
- Spis ikke sure frugter dagen lang.

Syrligt slik kan være vingummi, frugtbolcher og syrlige pastiller.

Paradentose



- Tandsten dannes, når der aflejres calcium i tændernes bakteriebelægnings.
- Tandsten hindrer effektiv rengøring ved efterfølgende tandbørstning. Risikoen for infektion i tandkødet øges.
- Med tiden udvikler infektionen sig til paradentose, hvor rodhinden og kæbebenet omkring tænderne opløses.
- Tænderne bliver løse og falder ud.

Tandsundhed

Ilinniarfissuaq 19. juni 2008. HBH.

11

Kilder:

1. Rugg-Gunn AJ. *Dietary factors in dental diseases*. I: HMND. /Red Garrow JS. Churchill Livingstone 10. udg. 2000 s. 655 – 660.
2. www.netdokter.dk/paradentose.

Forebyggelse af paradentose

- God mundhygiejne med tandbørste og tandtråd samt regelmæssig fjernelse af tandsten virker forebyggende.
- Rygning fremmer udvikling af paradentose.
- Risikoen for paradentose stiger med alderen, fordi tandkødet trækker sig tilbage.



Kilder:

1. Rugg-Gunn AJ. *Dietary factors in dental diseases*. I: HMND. /Red Garrow JS. Churchill Livingstone 10. udg. 2000 s. 655 – 660.
2. www.netdokter.dk/paradentose.