

Tandsundhed

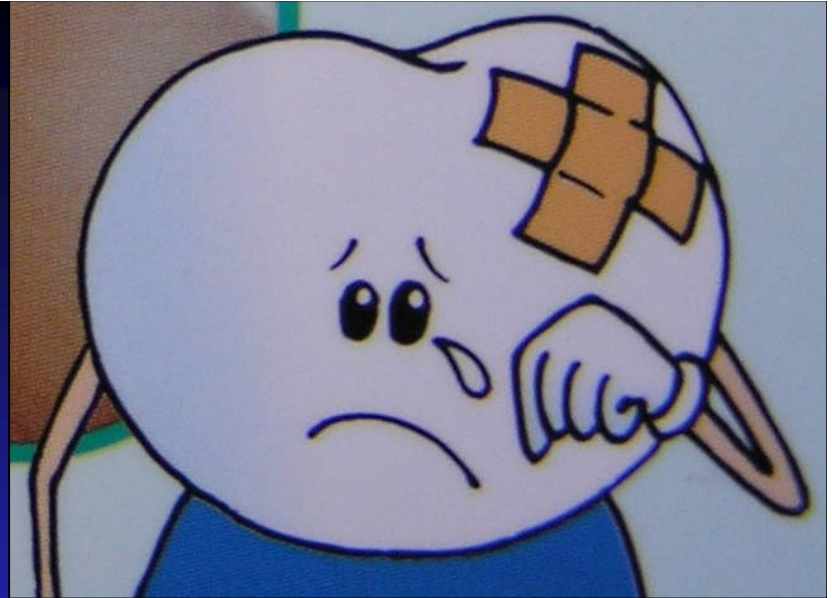


Gode kostvaner og grundig, regelmæssig tandbørstning med flourtandpasta beskytter tænderne mod karies og erosionsskader

Betydningen af gode tænder

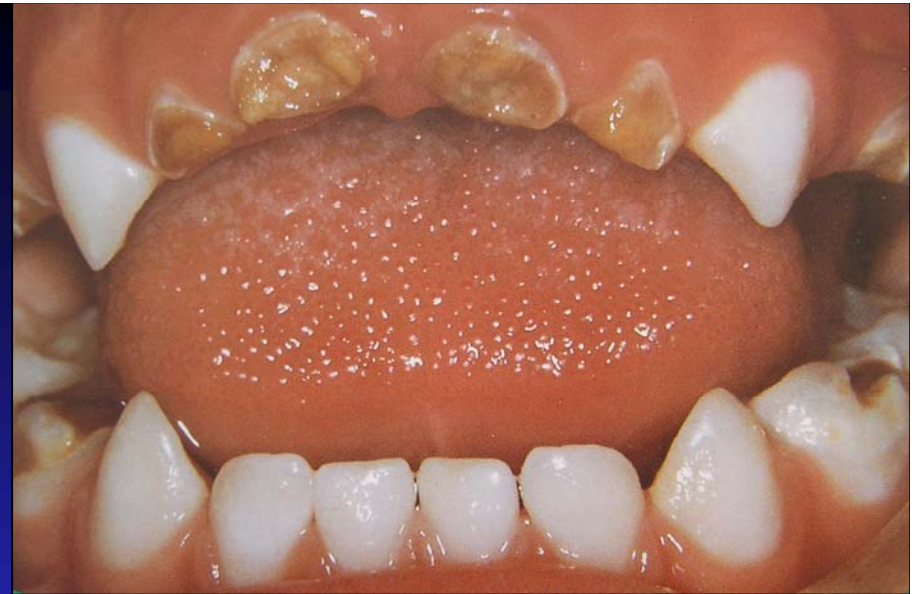
- Nødvendige for tygning af fast føde.
- Nødvendige for normal tale.
- Pæne tænder giver et attraktivt ansigt og øget selvtillid.
- Dårlige tænder forbindes med fattigdom, lav social status og lavt selvværd.

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.
- Paradentose 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.

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.



Hvordan udvikles karies?

mangelfuld rengøring af tænderne



bakterieholdige belægninger

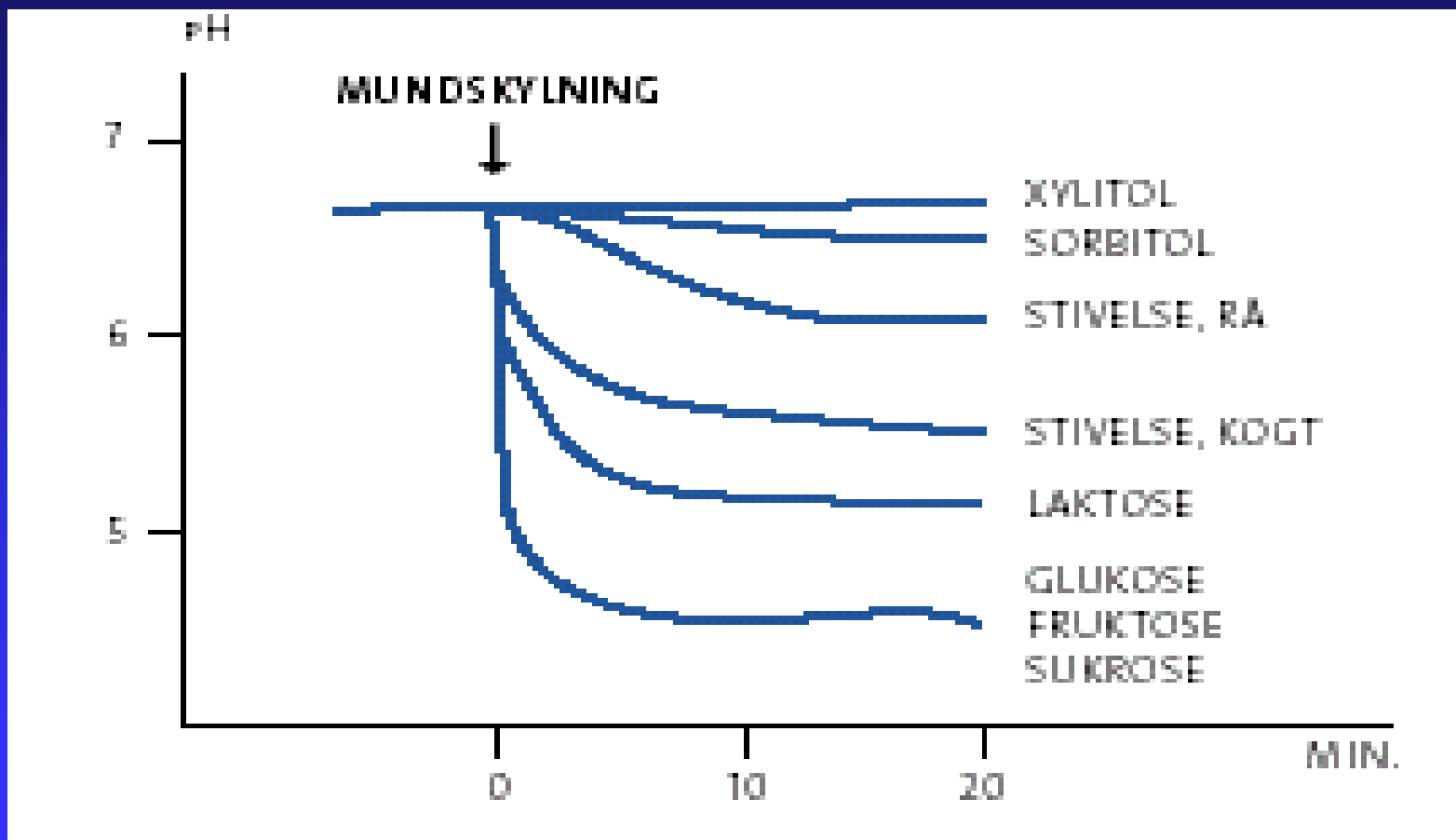


bakterierne omsætter kulhydrater til organiske syrer
(sukker, glukose og fruktose giver størst pH-fald)



syrerne opløser tandemaljen, og med tiden dannes
huller

pH i plak efter mundskylning



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 spytet de dannede syrer inden næste måltid.
 - ◆ Sukkerfrit tyggegummi forebygger karies.

Erosionsskader



- Opstår ved overdrevet 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.

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.

Paradentose

- Tandsten dannes, når der aflejres calcium i tændernes bakteriebelægninger.
- 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.



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.

