Ukrainska - Råd och information om Karies och fluor

Інформація і поради про карієс і фтор

Що таке карієс (дірки в зубах)?

Карієс – це захворювання, що викликається бактеріями, які знаходяться на поверхні зуба. Проблеми виникають, коли існує дисбаланс між кількістю бактерій і захисними силами порожнини рота.

Чому бактерії пошкоджують зуби?

У роті багато різних видів бактерій, але лише деякі з них викликають карієс. Ці бактерії харчуються цукром, що міститься в їжі та напоях. Коли ви їсте або п'єте щось, що містить цукор, бактерії перетворюють його на шкідливі кислоти. Вони створюють кисле середовище (низький pH), що впливає на поверхню зуба протягом приблизно 30 хвилин. Якщо занадто часто вживати продукти, що містять цукор, може виникнути карієс. Давайте зубам відпочити не менше двох годин між прийомами їжі. Тоді слина буде встигати відновлювати баланс у роті.

Як помітити карієс?

Часто проходить багато часу, перш ніж ви зможете виявити у себе карієс. Біль або чутливість зубів можуть бути ознакою карієсу. Якщо ви підозрюєте карієс, зверніться до стоматологічної клініки.

Раннє виявлення проблеми має важливе значення

Стоматолог або фахівець з гігієни порожнини рота може виявити карієс на ранній стадії під час огляду. Вони можуть порадити вам, як запобігти розповсюдженню карієсу і виникненню нових пошкоджень. Правильні харчові звички, добра гігієна порожнини рота і додатковий фтор можуть допомогти уникнути пошкоджень, що вимагають лікування.

Уникайте частих перекусів

Майже всі продукти харчування містять цукор в тій чи іншій формі. Ризик розвитку карієсу знижується, якщо дотримуватись режиму харчування. Тому уникайте частих перекусів між прийомами їжі. Якщо ви відчуваєте спрагу, пийте воду.

Кілька прикладів:

Кока-кола 2 дл = 7 кубиків цукру
Енергетичний напій 2 дл = 9 кубиків цукру
Шоколадний напій 2 дл = 5 кубиків цукру
Фруктовий йогурт 2 дл = 6 кубиків цукру
Морозиво 2 дл = 7 кубиків цукру
Ізюм, маленька упаковка = 10 кубиків цукру

Що таке фтор

Фтор — це хімічний елемент, що міститься в земній корі і питній воді. Фтор має високу реакційну здатність і не зустрічається в природі в чистому вигляді. Натомість він завжди перебуває у різних хімічних поєднаннях, зазвичай у вигляді фториду. Поширеною сполукою в зубній пасті та інших продуктах, що містять фтор, є фторид натрію. Вчені всього світу сходяться на думці, що фтор має вирішальне значення для здоров'я зубів.

Як працює фтор?

- робить поверхню зуба більш твердою і стійкою;
- допомагає слині загоювати поверхневі каріозні ураження;
- ускладнює бактеріям утворення кислоти і прикріплення до поверхні зуба.

Тому важливо чистити зуби зубною пастою з фтором вранці і ввечері.

Коли потрібен додатковий фтор?

Додатковий фтор потрібен тим, у кого:

- часто виникають дірки в зубах;
- є поверхневі каріозні ураження;
- є сухість у роті;
- є багато пломб, коронок або часткових зубних протезів;
- відкриті шийки зубів і/або біль та чутливість зубів;
- є брекети.

Якщо потрібна додаткова обробка фтором, ми рекомендуємо:

- розчин фтору 0,2% (наприклад, Dentan, Flux, Sb12 Duo)
- розчин фтору 0,05% для дітей 6-12 років (наприклад, Flux Junior, NaF Kids)
- зубна паста Duraphat 5 мг/г – з 16 років (аптечний продукт)
- гель з вмістом фтору в спеціальній упаковці (тільки за рецептом лікаря)
- У разі сухості в роті також можна використовувати таблетки з фтором і жувальну гумку з фтором.

Деякі продукти, що містять фтор, входять до програми захисту від великих витрат на медичну допомогу і лікарські засоби, і можуть бути призначені за рецептом лікаря.

Корисна інформація

Зубам потрібен відпочинок. Тому уникайте частих перекусів між прийомами їжі. Особливо важливо скоротити споживання солодкого. Коли ви відчуваєте спрагу, пийте воду.

2+2+2+2: проста математика для здоров’я зубів

- Чистіть зуби з використанням 2 см зубної пасти з фтором (для дітей молодшого віку кількість пасти розміром з горошину).
- Ретельно чистіть щіткою всі поверхні зубів протягом 2 хвилин.
- Чистіть зуби 2 рази в день, вранці і ввечері.
- Давайте зубам відпочити не менше 2 годин між прийомами їжі.

Запитання

Якщо у вас виникнуть запитання, ми будемо раді вам допомогти.

Svenska - 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. Problemen 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 matvanor, 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

Vad är fluor

Fluor är ett grundämne som finns i jordskorpan och dricksvattnet. Fluor är mycket reaktivt och förekommer inte fritt i naturen utan är alltid kemiskt bundet, vanligen som fluorid. En vanlig förening i tandkräm och andra fluorprodukter är natriumfluorid. Forskare över hela världen är eniga om att fluorid har en avgörande betydelse för tandhälsan.

Hur verkar fluor?

- gör att tandens yta blir 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.

När behövs extra fluor?

Extra fluor behöver du som:

- ofta har hål i tänderna
- har ytliga kariesskador
- är muntorr
- har många lagningar, kronor eller delprotes
- har blottade tandhalsar och/eller ilningar
- har tandställning.

Om extra fluorbehandling behövs 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 – från 16 år (apoteksvara)
- Fluorgel i särskild skena (receptbelagt)
- Vid muntorrhet kan även fluortabletter och fluortuggummi användas.

Vissa fluorprodukter ingår i högkostnadsskyddet och kan skrivas ut på recept.

Bra att tänka på

Tänderna behöver en viloperiod. Undvik därför att småäta 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. (För yngre barn som en ärtas storlek)
- Borsta noggrant under 2 min på alla ytor
- Borsta 2 gånger per dag, morgon och kväll
- Låt tänderna vila minst 2 timmar mellan måltiderna

Frågor

Du är alltid välkommen att höra av dig till oss om du undrar över något.