Engelska - Råd och information om karies och fluorid

Advice and information about caries and fluoride

What is caries (tooth decay)?

Caries is a disease and is caused by bacteria on the surface of the teeth. Problems arise when there is an imbalance between a bacterial attack and the mouth's defence system.

Why do bacteria damage teeth?

There are many different types of bacteria in the mouth but only a few cause caries. These bacteria live off the sugar found in food and drink. When you eat or drink something that contains sugar, the bacteria are transformed into harmful acids. This creates an acid environment (low pH) which causes the surface of the teeth to open up for around 30 minutes. You run the risk of developing caries if you eat or drink sugary foods and beverages too often. Allow your teeth to rest for at least two hours between meals. If you do so, the saliva will have a chance to restore the balance in your mouth.

How do you know if you have caries?

It often takes a long time before you discover that your teeth have suffered damage as a result of caries. If you feel a sharp pain, tenderness or toothache it could be a sign of caries. Contact the Public Dental Service if you are uncertain.

Important to discover damage early

When you visit your dentist or dental hygienist they can detect early signs of caries damage. They can give you advice on how to prevent the damage from spreading or further damage occurring. This could involve advice on diet, oral hygiene and extra fluoride, which could mean that you avoid having to repair your teeth.

Avoid eating between meals

Almost everything we eat and drink contains sugar in one form or another. The risk of caries can be reduced if you keep to regular mealtimes. You should therefore avoid eating between meals. Drink water if you are thirsty.

Some examples:

Coca-Cola 2 dl	=	7 sugar cubes
Energy drink 2 dl	=	7 sugar cubes
Chocolate drink 2 dl	=	5 sugar cubes
Fruit yoghurt 2 dl	=	6 sugar cubes
Ice cream 2 dl	=	8 sugar cubes
Raisins, small packet	=	10 sugar cubes

Fluoride

Fluoride is a naturally occurring substance found in the earth's crust and in drinking water.

Fluoride:
- makes the surface of your teeth harder and more resistant
- helps saliva to heal superficial caries damage
- makes it more difficult for bacteria to form acid and become attached to the surface of your teeth

You should therefore brush your teeth with fluoride toothpaste both morning and night.

You need extra fluoride if

- you have frequent tooth decay
- you have superficial caries damage
- your mouth is dry
- you have lots of fillings or crowns or a partial denture
- the necks of your teeth are exposed and/or you feel a sharp pain
- you have a dental brace.

What types of extra fluoride treatment do we recommend?

- 0.2% fluoride solution (such as Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0.05% fluoride solution for children aged 6-12 years (such as Flux Junior, NaF Kids)
- Duraphat toothpaste 5 mg/g – recommended from the age of 16 (available at pharmacies)
- Fluoride gel in a special applicator tray (available on prescription)
- In the case of a dry mouth you can also use fluoride tablets and fluoride chewing gum

On the advice of your dentist or dental hygienist you can also receive fluoride varnish treatment 2-4 times per year.

Remember

Your teeth need a period of rest. You should therefore avoid eating between meals. It is particularly important to cut down on sweet things. Drink water when you are thirsty.

2+2+2+2 – simple mathematics for healthier teeth

- Brush using 2 cm of fluoride toothpaste (not for younger children)
- Brush all the surfaces of your teeth carefully for two minutes
- Brush twice a day, morning and night
- Avoid food and drink two hours after brushing your teeth

Questions

You are always welcome to get in touch if you have any questions.

Svenska - Råd och information om karies och fluorid

Råd och information om Karies och fluorid

Vad är karies (hål i tanden)?

Karies är en sjukdom och orsakas av bakterier som finns på tandytan. Problem 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 kost, munhygien och extra fluorid 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
Sportdryck 2 dl	=	7 sockerbitar
Chokladdryck 2 dl	=	5 sockerbitar
Fruktyoghurt 2 dl	=	6 sockerbitar
Glass 2 dl	=	8 sockerbitar
Russin, liten ask	=	10 sockerbitar

Fluorid

Fluorid är ett naturligt ämne som finns i jordskorpan och dricksvattnet.

Fluorid:
- gör tandens yta 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 fluoridtandkräm morgon och kväll.

Extra fluorid behöver du som:

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

Vilken extra fluoridbehandling rekommenderar vi?

- 0,2% fluoridlösning (till exempel Dentan, Flux, SB12 Duo)
- 0,05% fluoridlösning för barn 6-12 år (till exempel Flux Junior, NaF Kids)
- Duraphattandkräm 5 mg/g – rekommenderas från 16 år (apoteksvara)
- Fluoridgel i särskild skena (receptbelagt)
- Vid muntorrhet kan även fluoridtabletter och fluoridtuggummi användas.

Du kan också på inrådan av tandläkare eller tandhygienist få en behandling med fluoridlack två till fyra gånger per år.

Bra att tänka på

Tänderna behöver en viloperiod. Undvik därför att småäta mellan måltiderna. Det är framför allt 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 fluoridtandkräm (ej yngre barn)
- Borsta noggrant under 2 min på alla ytor
- Borsta 2 gånger per dag, morgon och kväll
- Undvik mat och dryck 2 timmar efter tandborstningen

Frågor

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