

Engelska - Råd och information om erosioner

Advice and information about dental erosion

What is dental or acid erosion of human dental enamel?

Dental erosion, also called acid erosion, is the chemical degradation of dental enamel, which is not bacteria-induced.

It is caused by highly acidic environment in the oral cavity. High-acid foods and beverages cause more acidity. Examples of high-acid products are soft drinks, sports and energy beverages, juices, oranges, apples and sour sweets. It does not matter whether the beverages contain natural sugar or artificial sweeteners. Regurgitation or vomiting may also cause acid-backing from one's stomach up into one's throat or mouth.

Acidic foods

The term 'pH' is a measure of acidity. The lower its value the more acidic the product. A substance which is neither acidic nor basic is neutral. A pH of 7 is neutral, and can be found in most types of drinking water. Here come a few examples of pH levels of some common beverages.

Tooth enamel starts to erode when exposed to a pH level of about 5.5.

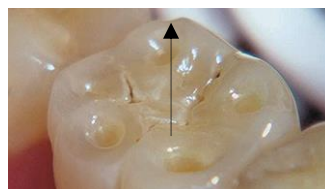
Beer	4.4	Apple juice	3.2
Orange juice	3.7	Wine	3.1
Energy drinks	3.3	Coca-Cola Light	2.7
Lemon water	3.2	Coca-Cola	2.5

Signs and symptoms of dental erosion

- Experiencing sensitivity when brushing your teeth can be a sign of dental erosion.
- A change in the shape of the teeth.
- The teeth may appear more yellow (loss of enamel).
- The teeth start crumbling.



The edges of teeth enamel are thin



Dents on the biting areas of the teeth

Can tooth erosion be reversed?

Once tooth enamel has been damaged by erosion it cannot be brought back. You can prevent the damage from getting more serious, however, by changing your habits.

How to keep your tooth enamel strong

- Milk, natural yoghurt and cheese contain calcium which neutralises acids.
- Avoid acidic drinks and foods.
- Wait one hour before you brush your teeth when you have eaten or drunk something sour, or if you have vomited or experienced regurgitation of stomach acid.
- Use fluoride toothpaste and a soft-bristled toothbrush to reduce abrasion.

Seek advice from your dentist or dental hygienist.

Svenska - Råd och information om erosioner

Råd och information om erosioner

Vad är tanderosion eller frätskador?

Tanderosion eller frätskada är en kemisk upplösning av tandemalj utan bakteriers inverkan.

Den beror på förhöjd halt av syra i munnen. Syran kommer från sura drycker och födoämnen. Exempel på sådana sura produkter är läsk, sport- och energidrycker, juice, apelsiner, äpplen och surt godis. Det spelar ingen roll om drycken innehåller vanligt socker eller konstgjort sötningsmedel. Syran kan också komma från magen vid kräkningar eller sura uppstötningar.

Sura födoämnen

Några exempel på surhetsgraden (pH-värdet) i olika drycker. Ju lägre värde på pH desto surare är produkten. Neutralt pH-värde är 7 som i de flesta dricksvatten.

Det pH-värde vid vilken emaljen börjar upplösas är cirka 5,5.

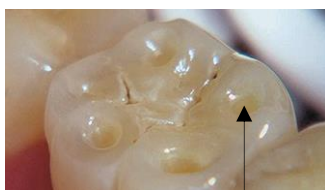
Öl	4,4	Äpplejuice	3,2
Apelsinjuice	3,7	Vin	3,1
Energidryck	3,3	Coca-Cola Light	2,7
Citronvatten	3,2	Coca-Cola	2,5

Hur upptäcker jag erosioner?

- Illningar och ont i tänderna vid tandborstning är varningssignaler som kan tyda på erosion.
- Tandens naturliga form ändras.
- Tandens färg kan bli något gulare (emaljen försvinner).
- Tandens vittrar sönder.



Tunn emaljkant



Gropar i tandytan

Kan erosioner läka?

Nej, tandemalj som brutits ner av erosion kan inte komma tillbaka. Däremot kan du förhindra att skadan förvärras genom att ändra dina vanor.

Att tänka på

- Mjök, naturell yoghurt och ost är bra då de innehåller kalcium som neutraliserar syror.
- Undvik sura födoämnen och sur dryck.
- Vänta en timma med att borsta tänderna efter det att du ätit/druckit något surt eller kräkts/haft problem med sura uppstötningar.
- Använd mjuk tandborste och fluortandkräm med låg slipverkan.

Rådfråga gärna din tandläkare eller tandhygienist.