

Frätskador på tänderna...



...information om dental erosion

Vad är en erosion?

En kemisk upplösning av tandemaljen utan bakteriers inverkan.

Kan erosioner läka?

Nej! Förlorad tandsubstans går aldrig att få tillbaka. Ändrade vanor gör så att skadan inte förvärras.

Vad kan erosioner t ex bero på?

- Frekvent intag av läskedrycker.
- Frekvent intag av sura födoämnen.
- Att man ofta har sura uppstötningar.
- Att man har ätstörningar och kräks.

Vad är sura födoämnen? Det är t ex...

- Läsk/Lightdryck.
- Juice/Multivitaminsdryck.
- Surt godis.
- Fukt.
- Vin/Cider.
- Sportdryck.

Hur kan jag upptäcka erosionsskador?

- Det kan illa vid intag av kallt och varmt.
- Det kan göra ont vid tandborstning.
- Det kan bli små gropar i kindtänderna.
- Tandens kan bli tunnare och genomskinlig i kanten.
- Tandens kan bli gulfärgad och matt.

Kan man göra något för att stoppa utveckling av erosionsskador?

Ja!

- Drink **vatten** mellan måltiderna om du är törstig.
- Borsta inte tänderna direkt efter intag av "sur" mat/dryck eller efter kräkning - vänta 1 timme.
- Skölj munnen med vatten efter intag av frukt "sur" mat/dryck eller efter kräkning.
- Undvik sura födoämnen.
- Använd alltid mjuk tandborste och fluortandkräm med låg slipverkan på tänderna.
- Besök din Folk tandvård för personlig rådgivning och behandling.

Surhet mäts i pH. Det naturliga värdet är 7, allt under det är surt. När pH-värdet sjunker under 5,5 börjar tändernas emalj lösas upp.



Läsk	≈ 2,5	Cider	≈ 3,1
Äppelcider	≈ 2,9	Sportdryck	≈ 3,2
Äpple	≈ 2,9	Apelsin	≈ 3,4
Lightdryck	≈ 3,0	Banan	≈ 3,5
Multivitaminsdryck	≈ 3,0	Apelsinjuice	≈ 3,7
Vin	≈ 3,1	Öl	≈ 4,4

Mjök ≈ 6,7
Vatten ≈ 7,2

Om du har erosioner, kan du stoppa pågående process och förhindra vidare skador.

Folktandvården kan hjälpa dig.

Välkommen

Läsk är en av
tändernas
värsta fiender!



Stämpel

A large dashed rectangular box intended for a stamp.



Folktandvården
LANDSTINGET DALARNA