

Din kost har betydelse för risken att få hål i tänderna

Ofta förekommande intag av socker kan öka risken för att få hål i tänderna. Ju oftare du intar sockerhaltig mat och dryck desto större är risken. Det är därför viktigt att minimera intaget under dagen. Drick och ät sund kost utan tillsatt socker. Kom ihåg att kolhydratrik kost såsom kex och kakor också kan ge hål i tänderna.



Nedsatt salivproduktion och muntorrhet ökar din risk

Flera kroniska sjukdomar och en lång rad läkemedel minskar salivproduktionen och ger muntorrhet.

Medicin mot ångest, depression, astma, allergier, högt blodtryck liksom morfinpreparat är alla kända för att kunna orsaka muntorrhet.

Om du tar flera olika typer medicin samtidigt är risken för muntorrhet ännu större.

Några sjukdomar, såsom diabetes, gikt och Sjögrens syndrom liksom cancerbehandlingar kan också påverka salivproduktionen och ge torr mun.

Saliv har en förebyggande verkan mot utveckling av hål i tänderna. När du inte producerar så mycket saliv löper du därför en större risk för att få hål i tänderna. Kom ihåg att berätta för din tandläkare/tandhygienist om du upplever torr mun.

Extra fluor minskar din kariesrisk

När du har större risk för att få karies behöver du extra fluor. Tandkräm med extra hög fluorhalt, som Duraphat® 5 mg/g, minskar risken för karies. Den innehåller mer än 3 gånger så mycket fluor som vanlig tandkräm. Den är ett läkemedel och rekommenderas eller förskrivs av din tandläkare/tandhygienist. Du ersätter bara din vanliga tandkräm med Duraphat® 5 mg/g tandkräm.

Tips för din tandvård

- Borsta tänderna med en fluortandkräm. Eventuellt med Duraphat® 5 mg/g tandkräm, som din tandläkare/tandhygienist har rekommenderat
- Borsta tänderna 2-3 gånger om dagen. Den ena gången lite före sänggåendet för att tillföra fluor till munnen eftersom risken ökar under natten.
- Spotta ut överflödigt tandkräm – svälj inte – och undvik att skölja efteråt
- Om du har nedsatt handmotorik, fråga din tandläkare/hygienist om råd om tandborstar med specialanpassade handtag
- Besök din tandläkare eller tandhygienist regelbundet.



Läkemedlets namn: Duraphat® 5 mg/g tandkräm. 1 g tandkräm innehåller 5 mg fluor (som natriumfluorid), motsvarande 5 000 ppm fluorid. **Indikation:** Förebyggande av dental karies hos ungdomar och vuxna, speciellt hos patienter med risk för multipla kariesangrepp (karies i tandkrona och/eller tandrötter). **Kontraindikationer:** Överkänslighet mot den aktiva substansen eller något av de övriga innehållsämnen. **Varningar och försiktighet:** Ska inte användas av barn och ungdomar under 16 år. Bör endast användas efter samråd med tandläkare på grund av det höga fluorinnehållet. Ett ökat antal möjliga källor för fluor kan leda till fluoros. Innan Duraphat® används, bör en genomgång av det totala intaget av fluorid göras. Fluor i form av tablett, droppar, tuggummi, geler eller tandlack och fluoriderat vatten eller salt ska undvikas under användningen. Vid beräkning av det rekommenderade intaget av fluoridjoner, som är 0,05 mg/kg/dygn från samtliga källor, och som inte bör överstiga 1 mg per dygn, bör hänsyn tas till möjligt intag av tandkräm (en tub Duraphat® tandkräm innehåller 255 mg fluoridjoner). Innehåller natriumbensoat, som kan verka svagt irriterande på hud, ögon och slemhinnor. **Graviditet och amning:** Ska inte användas under graviditet och amning om inte en noggrann risk/nyttavärdering har gjorts. **Innehavare av godkännande för försäljning:** Colgate-Palmolive A/S, Bredevej 2A, 2830 Virum, Danmark. **Receptstatus och förmån:** Receptfritt. Förmånsberättigat: 1 x 51 g tub. **Senaste översyn av produktresumé:** 2016-12-13. För ytterligare information: www.Fass.se.

SE 10/2019 - 0379.1

Förebyggande av hål i tänderna hos äldre

Varför är det viktigt att fortsätta att ta hand om sina tänder när man blir äldre?



Colgate®

Colgate®

Äldres behov av munvård förändras

Din tandhälsa och allmänna hälsa hänger samman. En dålig tandhälsa kan försämra ditt sätt att le, tala och äta. Därigenom kan hela din livskvalitet påverkas.



Tandhälsan har blivit bättre hos äldre, idag har många kvar sina tänder hela livet. Detta är goda nyheter, men tänder som har behandlats tidigare kan ändå kräva vård. Det kan också bli svårare att upprätthålla en god munhygien med åldern. Detta tillsammans med en rad andra faktorer kan leda till ökad risk för hål i tänderna.

Hål i tänderna

Hål är en av de vanligaste tandsjukdomarna. Sjukdomen beror på bakterier som omvandlar socker från mat och dryck till syra. Syran löser upp tanden, den blir porösare och mjukare. Vid upprepade syraangrepp kan de porösa områdena utvecklas till hål i tänderna. Sjukdomen har en långsam utveckling och den kan stoppas i tidiga stadier genom omsorgsfull munhygien och extra fluor.



Löper du större risk att utveckla hål i tänderna?

När man blir äldre kan risken för hål i tänderna öka. Det kan bero på att du:

- Ofta äter socker- och kolhydratrik kost
- Har exponerade rotytor
- Har nedsatt salivfunktion till följd av kronisk sjukdom
- Har torr mun på grund av olika läkemedel eller får cellgifts- och/eller strålbehandling
- Har svårigheter med manuell tandborstning på grund av nedsatt motorik
- Har gamla fyllningar som inte längre är optimala eller bär delproteser, som lätt samlar bakterier

En äldre mun kräver extra vård

Många äldre har ofta många fyllningar, kronor, bryggor och eventuellt delproteser, som kan försvåra effektiv munhygien. Uppsök därför tandläkare om dina gamla fyllningar spricker och var speciellt noga med att borsta runt dina eventuella delproteser.

Exponerade rotytor är mer sårbara

Parodontalbehandling kan leda till tillbakatryckt tandkött och exponerade rotytor. Rotytor är inte skyddade av emalj och mer sårbara för att utveckla karies. Rotkaries har ofta en snabbare utveckling men kan hejdas i tid med korrekt behandling. Kom därför ihåg att borsta dina exponerade rotytor väl men försiktigt med en fluortandkräm.

