

## Extra fluortillskott kan minska risken för hål i tänderna



1,1% Natriumfluorid  
Duraphat 5 mg/g 1x51 g (= en månad)

Högfluortandkräm minskar risken för hål och är därför särskilt relevant vid diabetes. Duraphat® 5 mg/g högfluortandkräm är ett läkemedel som finns att köpa på apoteket och används istället för vanlig tandkräm.

### Vad är Duraphat® 5 mg/g högfluortandkräm?

Högfluortandkräm är avsedd för hemmabruk och ger skydd mot karies för personer från 16 år och uppåt. Tandkrämen innehåller mer än tre gånger så mycket fluor som vanlig tandkräm.

### Hur verkar högfluortandkräm?

Den högre fluornivån kan hjälpa till att förhindra hål genom att hämma demineralisering och främja remineralisering av tandytan.



## Hur ska jag använda denne tandkräm?

Läs alltid bipacksedeln innan du använder läkemedlet.

Använd Duraphat® 5 mg/g högfluortandkräm istället för din vanliga tandkräm. Applicera 2 cm tandkräm på tandborsten och borsta tre gånger om dagen. Noggrann tandborstning tar cirka 3 minuter. Högfluortandkräm är för personligt bruk och bör inte delas med andra.

### Hur får jag tillgång till högfluortandkräm?

Högfluortandkräm är ett receptfritt läkemedel som dock ingår i högkostnadsskyddet när det skrivs ut på recept. Konsultera din tandhygienist eller tandläkare om du tror att du skulle ha nytta av att använda en tandkräm med hög fluorhalt.



## Använd högfluortandkräm vid förhöjd risk för karies (hål i tänderna)

**Läkemedlets namn:** Duraphat® 5 mg/g tandkräm. 1 g tandkräm innehåller 5mg 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 fluoridaerivat vatten eller salt ska undvikas under användningen. Vid beräkning av det rekommenderade intaget av fluoridaerivat, 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 fluoridaerivat). 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](http://www.fass.se).



## Diabetes och hål i tänderna

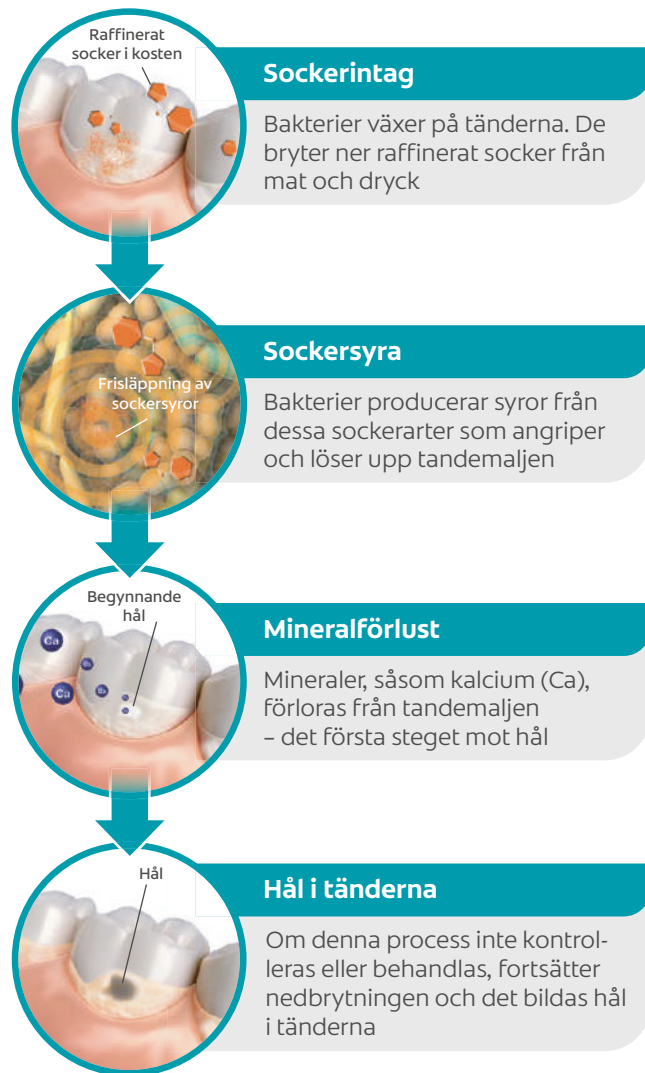


Vad du bör veta  
och vad du kan göra

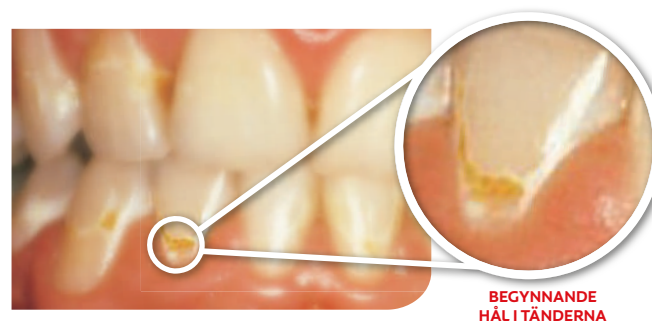
[www.colgate.se](http://www.colgate.se)

När man har diabetes kan variationer i blodsockret påverka hela kroppen – inklusive att öka risken för karies. Den goda nyheten är att detta problem kan förebyggas.

## Vad orsakar hål i tänderna?



Risken för hål i tänderna kan vara högre för personer med diabetes. En ökad sockernivå i saliv och blod leder till en ökning av bakteriell syraproduktion, vilket ökar risken för karies.



## Hål i tänderna orsakas av sockersyror

- Även om du har en kontrollerad diet är det viktigt att begränsa sockerhaltiga mellanmål och drycker under hela dagen
- Sockerhaltiga snacks och drycker mellanmåltiderna kan öka risken för hål
- Var uppmärksam på dolda sockerarter som finns i "hälsosamma" mellanmål

## Torr mun kan öka risken för hål

Personer med diabetes är mer benägna att bli muntorra på grund av:

- Högre sockernivåer i saliv och blod
- Diabetesmedicin
- Dehydrering (uttorkning)

Saliv hjälper till att reglera nivån av bakterier samt neutraliserar och tvättar bort syra runt tänderna - därför kan muntorrhet öka risken för hål i tänderna.

Observera: Produkter för att lindra muntorrhet hjälper inte alltid till att förhindra uppkomsten av hål

## Hantering av blodsockernivån är nyckeln till att må bra

- Kontrollera din blodsockernivå
- Följ instruktionerna för att hålla din blodsockernivå inom ditt målintervall
- Berätta för din tandläkare eller tandhygienist att du har diabetes

## Vardagsrutiner för att minska risken för hål i tänderna:



Borsta tänderna 2-3 gånger om dagen i minst två minuter med en fluortandkräm. Borsta alltid tänderna precis innan du lägger dig. Spotta ut överflödigt tandkräm och undvik att skölja munnen efteråt. På så sätt bibehåller du fluorkoncentrationen i munnen



Gör rent mellan tänderna dagligen



Håll ett öga på hur mycket och hur ofta du äter och dricker sådant som innehåller raffinerat socker



Gå till tandläkaren regelbundet för kontroll och professionell rengöring

**Fråga din tandläkare eller tandhygienist om du kan bli hjälpt av högfluortandkräm**