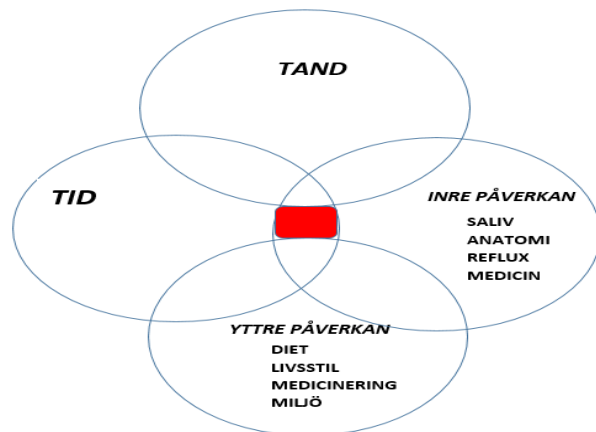


Frätskador är starkt livsstilsrelaterat och beror på många olika faktorer med yttre och inre påverkan som förvärras över tid.



Förebygga frätskador/erosioner

Den enda verkligt bra behandlingen mot dental erosion är de **förebyggande åtgärder** som medför att den sura påverkan uteblir eller minskas så mycket som möjligt.

Ofta handlar det om att livsstilen justeras genom:



- Förändrad kost med minskat intag av sura livsmedel
- Söka hjälp för att minska kräkningar eller reflux

DRICK VATTEN VID TÖRST!!

Widgitsymboler © Widgit Software/Symbolbruket AB 2021 | www.symbolbruket.se

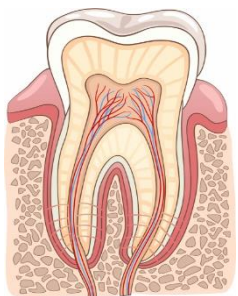
Frätskador

på tänderna

- Dentala erosioner



Tandens uppbyggnad



Det vita längst ut på tanden heter emalj och är kroppens hårdaste material och skyddar tanden. Det gulare innanför heter dentin. Längst in i tanden finns pulpan som innehåller nerver och blodkärl.

Hur ser frätskador ut?

Vid en frätskada tunnas emaljen ut långsamt över hela tanden samtidigt. Tillslut har den skyddande emaljen försvunnit och dentinet kommer fram.

Frätskador kan ge kraftiga ilningar i tänderna.

Frisk tand



Frätskada



Orsaker

Vilket pH-värde du har i munhålan, d v s hur surt det är i munnen, påverkar tänderna. Frätskador på tänderna uppstår framförallt när vi äter eller dricker något surt, men även besvär från magen som kräkningar och sura uppstötningar påverkar.

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

Mjölk ≈ 6,7
Vatten ≈ 7,2

Största orsaken till frätskador är läsk och energidrycker. Med eller utan socker spelar ingen roll, även så kallade lightprodukter ger samma frätning på tänderna! Tänk på att även nyttig kost som frukt, juicer och smoothies är sura och kan ge frätskador.



Frätskadad emalj går inte att laga eller få tillbaka!

Frätskador måste förebyggas!