

Förebygga kariessjukdom

Fluorider är den enskilda faktorn som betytt mest för att förbättra tandhälsan de senaste 30-50 åren och då främst genom fluorid tandkräm. Fluorider stärker tandens emalj, bromsar och läker små kariesangrepp och gör det svårare för bakterier att bilda syra och fästa på tandytan.

Viktigast är att borsta tänderna:

- 2 gånger om dagen
- 2 cm fluorid tandkräm
- 2 minuter



Låt biten sköljas ur munnen med vatten så tandkrämen får full effekt. Använd alltid en mjuk/soft tandborste och var extra noga på tuggytan och vid tandköttskanten. Gör även rent mellan tänderna varje dag.



Fluorid skölj

Till kariesaktiva, äldre och personer med förhöjd risk för karies är det bra att skölja med fluoridskölj **0.2%** efter lunch och/eller middag.

Balans mellan angrepps- (bakterier och kost) och försvarsfaktorer (tandrengöring och fluorider) ger bättre munhälsa!

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

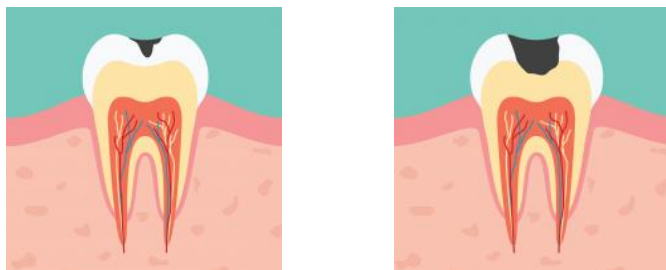
Karies

-En tandsjukdom



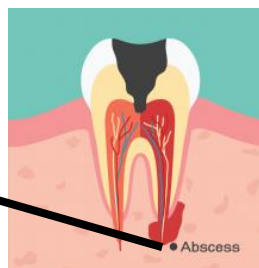
Kariessjukdom

Vissa av bakterierna i munnen kan tillsammans med maten vi äter bilda syror. Syran fräter på tandens emalj som luckras upp. Om skadan går igenom emaljen (det vita längst ut på tanden) bör tanden lagas.



Sjukdoms utveckling

Om kariessjukdomen inte behandlas/stoppas och bakterierna når ända in i pulpan (nerver och blodkärl längst in i tanden) måste tanden rotfyllas eller tas bort. Annars kan det bildas en infektion vid rotspetsen som kan leda till svullnad och risk för sämre allmänhälsa.



Fraktur

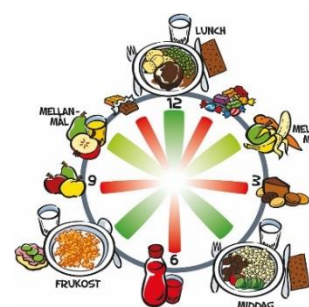
Vid stora kariesskador går oftast tänderna sönder. Då uppstår vassa kanter och förlorad tuggfunktion. Det kan ge smärta, sår och svårigheter att äta.



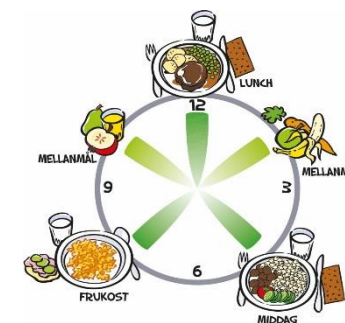
Kost

Hur vi äter och **vad** vi äter har stor påverkan på tänderna. Varje gång vi stoppar något i munnen bildas syror som fräter och skadar tänderna. Saliven kan reparera skadan om tänderna får möjlighet att vila 2-3h mellan målen.

Dåliga kostvanor



Bra kostvanor



- Undvik småätande / söta drycker mellan måltider
- Ät en kost med lågt sockernehåll
- **Drick vatten vid törst**