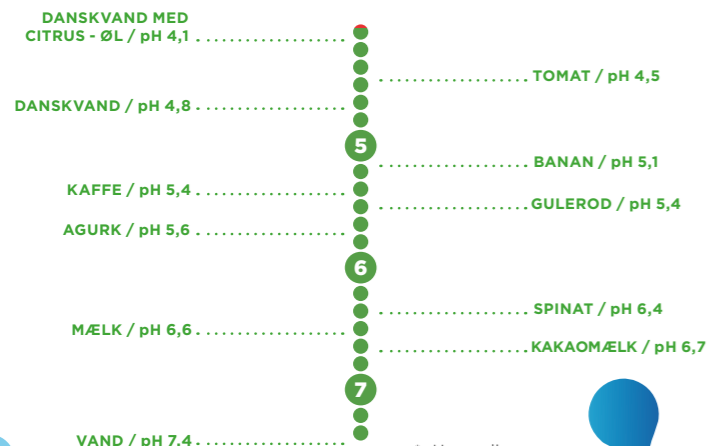


HVAD ÆTSER TÆNDERNE?*



HVAD ÆTSER IKKE TÆNDERNE?*



*pH-værdier kan variere lidt fra produkt til produkt.

Hvad kan du selv gøre?

- Begræns dit forbrug af syreholdig mad og drikkevarer.
- Drik syrlige drikkevarer hurtigt eller med sugerør. Tag ikke små mundfulde over lang tid, og skyl ikke væsken rundt i munden.
- Drik vand, mælk, te eller kaffe, hvis du bliver tørstig i mellem måltiderne eller når du dyrker sport.
- Spis frugt hver dag, men ikke for meget.
- Skyl munden med vand straks efter du har fået noget ekstra surt på tænderne.
- Børst tænder med en blød børste og en tandpasta med lavt indhold af slibemiddel.

Udarbejdet af Ulla Pallesen og Anne Marie Lyng Pedersen, Tandlægeskolen, Københavns Universitet i samarbejde med Zendium.

Hvis du vil vide mere om tanderosion, så spørg din tandlæge eller din tandplejer.

Du kan også læse mere på: www.zendium.dk

www.zendium.dk

zendium

STYRKER MUNDENS EGET FORSVAR

Yderligere information kan findes på www.zendium.dk/fagfolk

Tekniske spørgsmål rettes til Careline:

Tlf.: 7027 7784, kl. 9-13

Email: forbrugerkontakt.dk@unilever.com

Produkter, publikationer og patientpjecer bestilles via din dentalgrossist.

HVOR "SUR" ER DU?

zendium

STYRKER MUNDENS EGET FORSVAR

PROFESSIONAL DENTAL CARE

Unilever

www.laibansenreklam.dk

HVAD ER TANDEROSION?

Hvis du ofte spiser og drikker noget surt, kan det skade dine tænder. Når tandemaljen udsættes for syre, kan der ske en opløsning af kalk fra tandens overflade. Jo stærkere syren er, i det du spiser eller drikker, og jo længere tid syren er på dine tænder, desto mere opløses der. Ved omfattende "afkalkning" sker der et varigt tab af tandemalje. Dette kaldes tanderosion.

Det er især sodavand, cola, juice, cider og frugtsaft, der indeholder meget syre, og har det man kalder en lav pH-værdi (suhedsgrad). Dette gælder også de såkaldte lightprodukter. Et stort forbrug af syrlige frugter, syrligt slik og visse former for medicin kan også skade dine tænder. Har du en spiseforstyrrelse og kaster op, er dine tænder også udsat for syreangreb fra den meget sure mavesyre.



Tanderosion hos en 20-årig kvinde, der spiser alt for mange sure frugter. Den øverste halvdel af tænderne er blevet flad og lidt gul, fordi noget af emaljen er ætset væk.

Hvad betyder spytet?

Spyttet, og den hinde som findes på tændernes overflade, hjælper til at beskytte tænderne mod syreangreb og oprettholde en neutral pH-værdi i munden. Hvis pH-værdien falder til under ca. 4 vil der opløses kalk fra tændernes overflade. Spytets evne til at neutralisere og fjerne syre fra mundhulen er forskellig fra person til person.

Når du drikker en slurk af fx din cola, som har en pH-værdi på 2,4, går der nogen tid, før spytet har neutraliseret og fjernet syren. I den tid er dine tænder udsat for syreangreb. Hvis du til og med smådrikker sodavand eller især cola mange gange i løbet af en dag, så er dine tænder udsat for syre i lang tid, og det øger risikoen for tanderosion.



Sunde fortænder hos en 17-årig dreng, hvor emaljen har bevaret sin naturlige overflade.

Har du tanderosion?

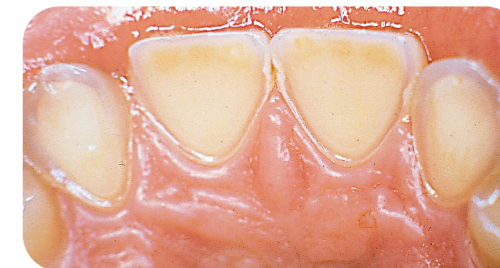
I starten kan du ikke hverken se eller mærke resultatet af syreangreb. Men syreangrebet kan blive så omfattende, at dine tænder bliver følsomme overfor kulde og varme og gør ondt, når du børster tænder.



Tandslid og tanderosion hos en 18-årig mand, der skærer tænder og drikker mange sodavand og cola.



Sunde kindtænder hos en 17-årig dreng, hvor tyggefladerne har bevaret deres naturlige form.



Tanderosion hos en 22-årig kvinde, der lider af en spiseforstyrrelse, hvor hun ofte kaster op og får mavesyre på tænderne. Tændernes bagside er gullig og mat, og skærekanten er tynde og gennemsigtig, hvilket skyldes, at den hårde emaljeoverflade er gået i opløsning.



Tanderosion hos en 23-årig sportsudøver, som har drukket alt for mange sure sportsdrikke. Emaljen på tænderne er ætset og slidt, så den er helt tynd og gennemsigtig.

