

Tanderosion

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Tanderosion beror på att emaljytan löses upp till följd av upprepad eller fortgående syrapåverkan i munnen. Surheten kan härstamma från inre (t.ex. halsbränna, kräkningar, refluxsjukdom) eller yttre (t.ex. sur mat eller dryck, syror i andningsluften t.ex. inom industrin) faktorer. Symtomen kan t.ex. vara ilande tänder, känslighet för varmt/kallt samt eller förändrad form på tändernas yta så som upphöjda kanter på plomberna. För att stoppa erosionsskador är det viktigt att tänka på att eliminera faktorer som orsakar erosion.

Alla patienter som lider av tanderosion ska få individuell vägledning vård av tänderna så att erosionsskador förebyggs.

Förutom noggrann rengöring av tänderna (och eventuell löstagbar protes) är det också viktigt att hålla följande i minnet gällande tanderosion:

1. Sura födoämnen och drycker (läskedrycker, bärsaft, viner) ska endast användas **vid regelbundna måltider**.
2. Ät och tugga frukter i stället för att dricka juicer (apelsin och andra citrusfrukter, äpplen) i **samband med måltider, inte som mellanmål**.
3. Tillsätt inte socker till frukter och bär.
4. Syrans effekter på tänderna genast efter intag av något surt kan minskas om man **sköljer munnen** med vatten eller mjölk.
5. **Använd helxylitolprodukter** 3 - 5 gånger dagligen efter måltiderna.
6. Borsta inte tänderna på en timme efter intag av något surt!
7. Undvik hårda tandborstar och slipande tandkrämer. Borsta tänderna med **en mjuk tandborste och fluortandkräm** 2 gånger per dag.
8. Ta inget surt i munnen strax före läggdags eftersom syran stannar kvar på tungan och under natten fräter på tändernas inre ytor.
9. Använd extra fluor rekommenderat av tandläkare.

10. Försök stimulera salivutsöndringen eftersom saliven skyddar tänderna mot syrnas verkningar.

Att följa de ovanstående anvisningarna gör det lättare att hålla munnen och tänderna friska och det ökar på många sätt livskvaliteten.

Erosionspatienter behöver också annan mer professionell behandling som tandläkarkontroller och besök hos munhygienist för förebyggande behandling, vid behov så ofta som var tredje månad. Av dem får du mer anvisningar om andra nödvändiga åtgärder.

Vi rekommenderar för dig:

1. Tandläkarkontroller med ____ mån. mellanrum.
2. Besök för förebyggande behandling hos munhygienist med ____ mån. mellanrum.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.