

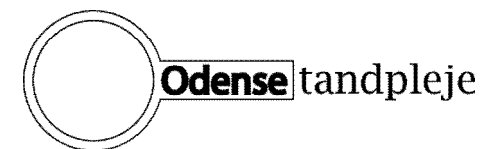


Odense Tandpleje

Tandinformation til 12-18 årige

Denne folder indeholder information fra Odense
Tandpleje til unge på 12-18 år.

Vi håber med denne folder at give alle unge og deres
forældre viden om tænder og mundhygiejne.



Viden om blivende tænder

Undersøgelse

Alle børn indkaldes til regelmæssige undersøgelser af deres tænder, tandkød og generelle mundhygiejne. Tandlægebesøg foregår i skoletiden.

En undersøgelse har en fast rutine. Tænderne pustes tørre og undersøges med et spejl og et instrument (en sonde) som fjerner bakteriebelægninger. De fleste får også en gang imellem taget røntgenbilleder af tænderne. På billederne kan man blandt andet se, de første tegn på huller mellem tænderne.

Tandbørstning

Det allervigtigste for dine tænder er tandbørstning. En god mundhygiejne forebygger huller i tænderne og tandkødsbetændelse.

Hvordan børstes tænder?

Vi anbefaler at der børstes tænder 2 gange om dagen, morgen og af-

ten.

Ved tandbørstning skal du være opmærksom på at børste grundigt på tandfladerne, på inder- og ydersiderne, og imellem tænderne.

Tandtråd

Hvis der er tandkødsbetændelse eller hvis tænderne sidder så tæt sammen, at tandbørsten ikke kan rengøre imellem dem. Er det godt at bruge tandtråd. Tandtråden kan rengøre der, hvor tandbørsten ikke kan komme til. Den lokale tandklinik vil vurdere om du har behov for at bruge tandtråd, og vise dig hvordan tandtråden bruges.

Visdomstænder

Visdomstænderne er de bageste kindtænder i munden. Der kan komme en i hver side oppe og nede—4 i alt, men det er ikke alle der får visdomstænder.

Hvad kan tandlægen gøre?

Tandplejeren/tandlægen kan se, om der er syreskader. Opdages de tidligt, vil behandling ikke være nødvendig. Men du skal ændre vaner, hvis tænderne ikke skal beskadiges yderligere.

Hvis det gør ondt i tænderne, kan flourpensling, lakering eller små plastfyldninger hjælpe.

Ved store skader kan mere omfattende behandling med plastfyldninger og kroner være nødvendige.

Piercing og tandsmykker

Hvad er piercing?

Ved piercing stikker man hul gennem hud eller slimhinde, så der dannes en kanal. Derefter sættes en midlertidig stav eller ring i kanalen. Når såret er helet, kan du sætte et smykke i.

Hygiejnen er vigtig

Alle mennesker har bakterier på hud og slimhinder. Bakterierne kan føres ind i kroppen gennem stik eller sår. Det er vigtigt, at huden eller slimhinden er helt ren for bakterier i det område, hvor der skal udføres en piercing, da der ellers kan opstå en betændelse.

Den der udfører piercingen skal:

- Vaske sine hænder og bruge sterile engangshandsker
- Desinficere huden eller slimhinden
- Brugte sterile instrumen-

ter eller engangsinstrumenter

- Brugte sterile smykker, der er pakket i særskilte pakker

Undgå betændelse

Såret kan blive betændt, indtil kanalen er helet. Det kan tage fra uger til måneder. Du kan undgå betændelse, hvis du vasker såret med sterilt saltvand og vasker hænder før og efter du rører ved piercingen.

Tandskader

Ved piercing i læber og tunge kan der opstå skader på tænderne. Når smykket rammer tænderne, kan der knække små stykker af tandemaljen.

Ved piercing i underlæben kan tandkødet ved underkæbefortænderne blive generet, så det trækker sig tilbage og tænderne ser længere ud. Tal med tandlægen, hvis dette sker.

Skade ved tandkødet

Hos nogle mennesker kan smykker af uægte metaller give allergiske (overfølsomheds-) reaktioner. Det er derfor bedst at anvende ægte metal til stav og smykke.

Har du allergi, bør du nøje overveje, om piercing er noget for dig og eventuelt tale med din læge derom.

Tandsmykker

Tandsmykker er små figurer, oftest udført i guld, der limes fast

Den ene virkning – syreskader

Tænders emalje består af en kalkforbindelse, og når den bades i en sur væske, opløses den ganske langsomt. Emaljelaget bliver altså tyndere. Alle de fine mønstre, der er på tandens overflade, fjernes og tanden bliver mat og glat.

Tænderne kan ændre farve, fordi det gule tandben under emaljen skinner igennem tynd emalje. Der kan også knække stykker af tænderne. Tabt emalje kan ikke gendannes.

Den anden virkning – huller

Sodavand og saftvand indeholder meget sukker.

Hvis du ikke har en fuldstændig perfekt tandbørstning, vil de bakterier, der sidder på tænderne, omdanne sukker til syre, der opløser tandens emalje, så der kan udvikles huller. Det er en langsommere proces end syreskader, og noget af den opløste emalje kan gendannes ved flourpensling. Se afsnit Huller i tænderne.

Er andet end sodavand skadeligt for tændernes emalje?

- Juice og saftvand
- Syrligt eller surt slik som vingummi Overdreven spisning af sur frugt
- Hyppig opkastning

De sureste drikke og fødevarer skader mest. Opkast er det sureste af alt.

Kan du se om der er syreskader? Skaderne er ofte ret udtalte, før du kan se dem, så tit opdages de først, når tænderne bliver følsomme for koldt og varmt.

Hvad kan du gøre for at undgå syreskader på tænderne?

- Drik vand – uden citron – eller mælk til daglig, og gem de syreholdige drikke til festlige lejligheder.
- Drikker du syreholdigt, skal det helst ske i forbindelse med måltider, idet maden i nogen grad neutraliserer det sure.
- Lad være at smådrikke over længere tid – dine tænder ligger da i konstant syrebad.
- Lad være at skvulpe sur drik rundt i munden.
- Begræns indtag af surt slik til festlige lejligheder.
- Spis frugt hver dag, men ikke for meget af det sure.
- Undgå tandbørstning lige efter indtagelse af sure produkter eller efter opkast, men skyl gerne munden med vand.
- Kontakt din tandklinik, hvis du har mistanke om syreskader.
- Kontakt din læge, hvis du har spiseforstyrrelser.

Der er ofte meget lidt plads til tænderne, og de kan derfor have svært ved at komme på plads. I nogle situationer kan det være nødvendigt at fjerne visdomstænder.

Vi anbefaler at det kun er de visdomstænder, der giver problemer som fjernes. Visdomstænder der bryder delvist frem, og hvor der er betændelse omkring tanden.

Når visdomstænder fjernes foregår det i lokalbedøvelse, så der ingen smerter er forbundet med det. Når bedøvelsen virker, skubbes tandkødet omkring tanden til side, og det vil ofte være nødvendigt at slibe et stykke af tanden for at få den fri.

Når tanden er fjernes, renser tandlægen såret og syr det sammen med et par sting, der fjernes en uges tid efter. Du vil få en recept på tabletter, der holder eftersmerter og hævelse væk.

I helingsperioden, der varer fra nogle dage til en uge, kan du være hævet en smule i kinden og være øm, men normalt ikke mere, end det kan klares med almindelige smertestillende tabletter.

Huller i tænderne

Huller i tænderne (caries) opstår, når bakterier på tændernes overflade

der omdanner sukker til syre. Syren ætser emaljeoverfladen, og hvis man ikke gør noget, fortsætter opløsningen af tanden, og der opstår et hul.

Hvordan ser det ud?

De første tegn på carie kan være mælkehvide områder på tænderne—de ses oftest langs med tandkødkanten. Det kan også være mørkere områder på tændernes tyggeflader eller på de tandflader, der vender mod hinanden.

Når der er sket en større opløsning af tandens overflade (emaljen) kan der knække mindre stykker af tanden, og pludselig er man hullet.

Hvordan behandles caries?

Er det et begyndende huller kan det "behandles" ved at børste tænderne korrekt, så bakterierne fjernes fra tænderne, og gerne flere gange om dagen.

Efter et stykke tid vil tandoverfladen blive blankpoleret af din tandbørste, og hullet er væk. Det kan være nødvendigt, at vi hjælper til ved at give en fluorbehandling af tanden.

Hvis hullet er større eller der mangler en del af tanden renser tandlægen hullet, fjerner det dårlige tandvæv og der lægges en fyldning. Derefter lægges en fyldning i

tanden.

Hvis der er risiko for, at behandlingen vil være smertefuld, bedøver vi med lattergas eller en indsprøjtning, der med nye metoder kan gøres smertefrit.

Tandretning og bøjler

Tandretning er en integreret del af Odense Tandplejes tilbud.

Tilbuddet skal opfylde ”Lov om Tandpleje”, som den tolkes af Sundhedsministeriet og Sundhedsstyrelsen, dvs. at der kan tilbydes tandregulering til ca. 25% af de årgange, der normalt får rettet tænder.

Det betyder, at en tandstillingsafvigelse ikke nødvendigvis rettes. Sundhedsstyrelsen har i et cirkulære beskrevet hvilke tandproblemer tandplejen skal tilbyde at behandle:

- Ikke frembrudt, fejllejrede tænder
- Meget stort overbid
- Udpræget pladsmangel, især ved overkæbens for- og hjærnetænder
- Dybt bid, hvor underkæbens fortænder bider op på tandkødet bag overkæbens fortænder.
- Underbid
- Manglende tandanlæg

- Omfattende kryds- eller saksbid
- Manglende kontakt mellem over- og underkæbens tænder

Tandplejen følger udviklingen af tandstillingen, og i de tilfælde, hvor det er nødvendigt, indkalder vi barnet sammen med forældrene til en grundig orientering.

Orienteringen sker på det tidspunkt, hvor det er mest hensigtsmæssigt at påbegynde behandlingen. Forældre og barn tager derefter beslutning om, hvorvidt tandregulering ønskes.

Tandregulering er ofte langvarige behandlinger, der stiller store krav til barnet, både til mundhygiejnen og til at passe bøjlerne.

Hvad sker der under en tandregulering?

Ved hjælp af bøjler flyttes tænderne gradvist til den stilling, hvor tandlægen ønsker, de skal stå. Bøjlerne kan være enten aftagelige eller faste.

En aftagelig bøjle kan/skal barnet selv tage ud til f.eks. rengøring (børstning).

En fast bøjle kan ikke umiddelbart fjernes fra tænderne.

Bøjler og unge

den, hvor plommen har siddet.

Undgå at barnet spiser eller drikker noget sødt. Bestil tid hos tandplejen hurtigst muligt.

Knækket plombe

Det kan gøre ondt, når man spiser eller drikker, specielt søde ting. Der er sandsynligvis intet at se i munden. Bestil tid hos tandplejen hurtigst muligt.

Tandbyld

En tandbyld kan ses som en lille bule lige over eller under tanden. Den kommer, fordi der er betændelse i tanden. Bestil tid hos tandplejen hurtigst muligt. (billede)

Tænderne har været slået

Dit barn kan have slået tænderne, uden at du ved det. Hvis barnet klager over ømhed ved afbidning, så ring til tandplejen og bestil en tid til undersøgelse. Rifter efter tandbørstning eller spisning
Man kan godt komme til at rive tandkødet med et tandbørstehår, eller man kan lave små rifter i tandkødet, når man spiser ”skarpe” ting (f.eks. Chips). Der kan og skal intet gøres. Rifterne heler af sig selv i løbet af få dage.

Isnen i tænderne

Tænder er ekstra følsomme over for temperaturpåvirkninger, når de har syreskader eller er slidte. Kontakt tandplejen for undersøgelse og behandling.

Visdomstænder i frembrud

Visdomstænder, der er på vej frem, kan godt give problemer. Der kan samle sig madrester mellem tand og tandkød. Dette kan give betændelse og dermed smerter. Kontakt din tandpleje, så vi kan hjælpe dig af med smerterne. Tandlægen vil vurdere, om tanden selv kan bryde frem, eller om den skal fjernes.

Sodavand og tænder

Hvad er det nu lige, sodavand gør ved tænderne?

Hvis du drikker meget sodavand, risikerer du

- At emaljen på dine tænder bliver ætset væk
- At du får huller i tænderne

Hvorfor det?

I en nyåbnet sodavand er syregraden (pH-værdien) mellem 2 og 3. Den neutrale pH-værdi er 7, så sodavand er temmelig surt.

Sodavand og andre læskedrikke indeholder 10 % sukker. Light produkter indeholder ikke sukker, men samme mængde syre.

- Er tandkøds-kanten mørkere end resten af tandkødet
- Kan tandkødet være hævet i kanten mod tænderne

Hvad kan der ske ved tandkødsbetændelse?

Når man har tandkødsbetændelse, går man med en kronisk betændelsestilstand i munden. Hos nogle udvikler det sig til parodontose, hvor de fibre, der går fra tandkød tog knogle til tanden, og som holder tanden fast, nedbrydes. I svære tilfælde kan det betyde, at tænderne går løse.

Hvordan undgår jeg tandkødsbetændelse?

Det allervigtigste er at få fjerne de bakterier, der sidder på tænderne i området ved tandkøds-kanten. Det opnår du ved en god tandbørstning eventuelt suppleret med brug af tandtråd.

I tvivl?

Hvis du er i tvivl, om dit tandkød er sundt, så snak med din tandplejer/tandlæge. Du kan også få råd om effektiv tandbørstning og om, hvordan du selv kan kontrollere, at din børstning er i orden.

Smerter

Hvis noget gør ondt, kan det skyldes: En blist, hul i tand, tabt plombe, knækket plombe, tandbyld,

slåede tænder, tandskifte, rifter i tandkødet, syreskader eller slid på tænderne.

Hvis der er mange smerter kan de afhjælpes med Panodil.

Blister (after)

Blister kan gøre meget ondt, specielt når man spiser eller børster tænder. De er svære at se, men sommetider kan man få øje på en lille gullig plet på slimhinden. Blister kan ikke behandles, de forsvinder af sig selv i løbet af en uges tid. I kan ikke selv gøre noget, men vi anbefaler Zendium tandpasta, hvis dit barn hyppigt har blister. LongoVital forebygger blister—2 tabletter til skolebørn, indtaget dagligt sammen med morgenmaden. Hvis udbruddene er voldsomme, kan tandlægen udskrive et antivirusmiddel.

Hul i en tand

Den hyppigste årsag til smerter er, at der er et hul i en tand. Når hullet bliver så dybt, at tandens nerve er påvirket, vil det gøre ondt i tanden.

Bestil tid hos tandplejen hurtigst muligt.

Tabt plombe

Det kan gøre ondt, når man spiser eller drikker, specielt søde ting. Der vil ofte kunne ses et hul i tan-

Tænderne kan godt blive lidt ømme de første dage efter man har fået bøjle på, og hver gang der er strammet på bøjlerne.

Når man har bøjle på skal man undgå alle madvare, der er seje, hårde og klæbrige f.eks. Tyggegummi, karameller og lakrids.

En bøjle samler flere madrester pga. de mange krinkelkroge, og nogle område kræver speciel opmærksomhed. Der skal derfor bruges mere tid på tandbørstningen, når man har bøjle på.

Problemer med bøjlen

Hvis der er noget der knækker i forbindelse med bøjlen, bør I ringe med det samme og få en tid for at få bøjlen kontrolleret.

Misfarvninger

En tand kan blive misfarvet i grålige eller blåsorte nuancer, hvis nerven i tanden dør. Det kan f.eks. ske efter et slag eller på grund af betændelse i nerven. Tandens rodbehandles.

Nogle gange forsvinder misfarvningen, når tanden rodbehandles. Ellers kan man blege tanden indefra med et blegemiddel.

Ydre misfarvninger

En tand kan være "født med" brun-

lige eller gullighvide pletter. Årsagen kan være:

- For meget fluor i vandet under tanddannelsen
- Moderens medicinindtagelse under graviditeten
- Skade på mælketanden, så den har beskadiget den blivende tands anlæg
- Misfarvninger der ikke kan forklares

Der er flere muligheder for at fjerne eller mindske misfarvningen. Tal med tandlægen om det.

Tandkødsbetændelse

Hvis dit tandkød bløder ved almindelig tandbørstning, har du sikkert tandkødsbetændelse.

Tandkødsbetændelse opstår i tandkødet, når der gennem nogen tid sidder bakterier på tænderne. Betændelsestilstanden opstår ikke ved for hård tandbørstning. Bakterierne irriterer tandkødet, der forsvaret sig ved at udvikle en betændelse, ligesom at få en splint i fingeren.

Kan jeg se om jeg har tandkødsbetændelse?

Det kan være svært, men ved tandkødsbetændelse

- Bløder tandkødet ved almindelig tandbørstning