



**Rene tænder og sund mund
i samarbejde med din tandplejer**

Din tandplejer forebygger

Tandplejere forebygger og behandler sygdom i tænderne og hjælper dig med at holde din mund sund. Din tandplejer rådgiver dig også om, hvordan du selv kan holde dine tænder rene mellem besøgene på klinikken, og hvad du skal være særlig opmærksom på omkring netop dine tænder.

Jævnligt besøg hos din tandplejer, og din egen indsats for at holde tænderne rene derhjemme, hjælper dig til at undgå huller i tænderne, blødende tandkød, parodontitis (parodontose), syreskader og dårlig ånde. Hvor ofte du skal komme hos din tandplejer afhænger af dit behov.

Derfor er tandrensningen vigtig

Tandplejeren undersøger tænder, tandkød, slimhinder, bidfunktion og eventuelle fyldninger, kroner og implantater. Med røntgenbilleder afsløres huller under gamle fyldninger eller i tandmelletrum, og om din kæbeknogle er sund.

Tandplejeren renser dine tænder ved at fjerne tandsten, belægninger af bakterier og misfarvninger. På den måde forhindres sygdom i tænderne i at udvikle sig. Når tandplejeren pudser dine tænder og fyldninger rene og glatte, får bakterierne sværere ved at sætte sig fast, og du får nemmere ved at holde din mund ren i hverdagen.

Sygdomme i mund og tænder

Ubehandlet betændelse i tandkødet kan udvikle sig til parodontitis, hvor knoglen omkring tanden nedbrydes. Hyppige behandlinger for at rense dine tænder og tandkødsломmer stopper sygdommens udvikling.

Tørhed i munden øger risikoen for huller og syreskader. De færreste lægger mærke til tørhed i munden. Din tandplejer undersøger, om du lider af tør mund og hjælper dig til at lindre tørheden og undgå sygdomme i tænderne. Hvis du tager medicin mod diabetes, forhøjet blodtryk, astma og allergi samt midler mod depression, morfin og kemoterapi kan du være ekstra udsat for tørhed i munden.

Din tandsundhed påvirker hele kroppen

Der er sammenhæng mellem mundens sundhed og en række sygdomme i resten af kroppen. Det er fx diabetes, hjerte-kar-sygdomme, gigt, blodprop- per, åreforkalkning og sygdomme i luftvejene.

Det er derfor vigtigt for hele din krop, at du hver dag børster dine tænder helt rene. Din tandplejer kan vise dig hvordan. Tandplejerens opgave er i samarbejde med dig at holde din mund og dine tænder sunde hele livet.

- Børst tænderne rene to gange dagligt
- Brug en blød tandbørste
- Brug tandpasta med fluorid
- Brug mellemrumsbørste eller tandtråd hver dag
- Spar på sukker og syreholdige drikke som fx juice og sodavand
- Spørg din tandplejer til råds om din mundhygiejne

Find mere information på
www.tænderne.dk



Danske Tandplejere
Rosenborggade 1A
1130 København K

tlf. 8230 3540
info@dansktp.dk