

Daglig munnpleie

Sykdommer i munnen er ofte langsomme

Om tenner eller annet vev i munnen skades, burde man jo merke det, og det gjør man også i blant, men langt i fra alltid. Tennene våre er bygget for å vare lenge, men akkurat som resten av kroppen, eldes også munnen.

Mange av de prosessene som gjør at aldringen i munnen går fortere enn nødvendig merker man ofte ikke i begynnelsen. Heldigvis har vi i dag så stor kunnskap på området at tannlege teamet i mange tilfeller kan se problemene lenge før det oppstår en merkbar skade hos pasienten.

Millioner av bakterier

Munnen inneholder alltid en stor mengde bakterier og mange av dem fyller en viktig funksjon. Men hvis bakteriene får ligge å gro urørte rundt tennene, kan skadene med tiden bli omfattende.

I Norge er vi flinke til å børste tennene hver dag og det er bra, men det samles likevel bakterier og matrester mellom tennene der tannbørsten ikke når. Når bakteriene blir liggende igjen over lengre tid, blir tannkjøttet irritert. Kroppens forsvar settes i gang og tannkjøttet hovner opp og vil lett blø.

Et friskt og rent tannkjøtt blør ikke. Om bakteriene får ligge igjen, lukter det dessuten ganske ille, en lukt man selv ofte ikke kjenner fordi man er vant til den - men omgivelsene merker den...

Med en bra daglig munnhygiene reduserer man betydelig risikoen for dårlig ånde og sykdommer som karies og tannløsning.



Om pasienten sjeldent gjør rent i overgangen mellom tann og tannkjøtt, merkes det ikke så mye og det kan se bra ut ved en første inspeksjon.



Når pasienten børster, bruker tanntråd eller tannstikkere, begynner det ofte å blø. Dette er et tegn på at gamle bakterier ofte blir liggende.

Teknikk

Bruk en myk tannbørste og tannkrem med fluor. Vinkle børsten omtrent 45 grader og børst forsiktig med små skrubbebevegelser.

Bakteriene samler seg mest rundt tannkjøttskanten. Derfor er det viktig at børsten kommer til der og masserer lett.

Når yttersiden på tennene i overkjeven er rengjort, børstes innsiden mot gommen. Avslutt med tyggeflatene.

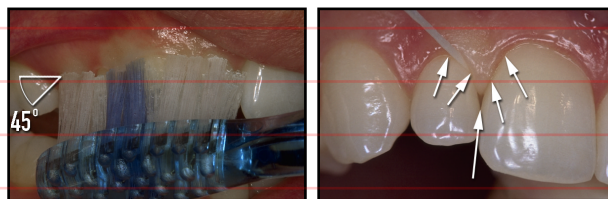
Tennene i underkjeven børstes på samme måte. Tennene står ofte litt tippet mot tungen. Det er derfor viktig at børsten vinkles riktig slik at tannkjøttkanten også her får massasje. Tungen har små furer på oversiden som rengjøres når den børstes. Børst langt bak på tungen. Rengjøring av tungen motvirker også dårlig ånde. Det finnes spesielle tungeskraper for den ambisiøse.

Rengjør mellom tennene ellers blir 25% liggende igjen

Rommet mellom tennene utgjør ca. en fjerdedel av tannflatene. Du etterlater dermed mer enn 25% av matrestene og bakterier hvis du ikke gjør rent der.

Tantråd er meget effektivt for å fjerne bakterier og matrester som alltid samles mellom tennene. Bruk en vokset tråd med en tykkelse som passer for dine tenner. Hold den mellom fingrene og før den opp og ned mot en tann av gangen.

Med litt øvelse klarer man lett dagens tantrådrengjøring på to minutter.



Et friskt tannkjøtt blør ikke når man børster eller bruker tantråd. Massér forsiktig med en myk tannbørste. Bakterier samles og trives best mellom tennene og langs tannkjøttkanten (se piler). Derfor er det viktig at man rengjør nøye også her. Hver dag!

Frisk og sunn munn – hele livet

Om det er vanskelig å bruke tantråd eller om mellomrommene er store, går det ofte bedre med tannstikkere. De finnes i både tre og plast. Bruk stikker med trekantet form. Vend den flate siden mot tannkjøttet og massér frem og tilbake mellom alle tennene.

Det finnes andre bra hjelpemidler som vi av og til anbefaler for å gjøre munnhygiene lettere og redusere risikoen for sykdommer i munnen.

Ved fremtidige undersøkelser kontrollerer og informerer vi alltid om risikoen for sykdom har blitt forandret og hvordan det ser ut i munnen din. Målet er at du skal ha tenner som du kan bruke, og en frisk munn – hele livet.

Spør oss gjerne - vi er til for deg og din munn.