



Om karies

Karies, hål i tänderna, är en sjukdom som uppstår när skadliga bakterier bildar syror på tänderna.

Varför får jag hål?

När du äter eller dricker något som innehåller socker eller andra kolhydrater reagerar bakterierna med att bilda skadliga syror som fräter på tanden. Syraangreppet brukar pågå i ungefär en halvtimme. Vanligtvis kan saliven i munnen reparera skadan på emaljen efter syraangreppet. Om det finns fluor i saliven, till exempel genom att du dagligen borstar tänderna med fluortandkräm, fungerar salivens reparationsarbete bättre.

Hur undviker jag att få hål?

Det allra viktigaste är att du sköter din munhygien och borstar tänderna noggrant två gånger om dagen med fluortandkräm och gör rent mellan tänderna. Då får inte bakterierna fäste. Försök att äta regelbundet och undvik att småäta mellan måltiderna. Fyra till sex måltider om dagen inklusive mellanmål är vår rekommendation.

Hur märker jag att jag har fått hål?

En tidig kariesskada kan synas som en vit fläck eller rand på tanden. Tidig karies känns inte, men när hålet blir djupare kan det ibland kännas ilningar eller isningar i tanden. Ett annat symptom är att tanden känns öm när du tuggar. Får du tandvärk är det ett tecken på att skadan redan gått ganska djupt.

Ökad risk för hål?

Om du lätt får hål kan du behöva använda fluortillskott, som fluorsköljning dagligen, för att skydda dina tänder bättre. Du kan även behöva tätare tandvårdsbesök. Muntorrhet till följd av medicinering eller sjukdom kan också öka risken för hål i tänderna.

VÅRA BÄSTA TIPS

- **REGELBUNDNA MÅLTIDER**
(4-6 måltider om dagen).
- **TANDBORSTNING** morgon och kväll
med fluortandkräm.
- **BESÖK TANDVÅRDEN** regelbundet för att
förhindra och förebygga att karies uppstår.

