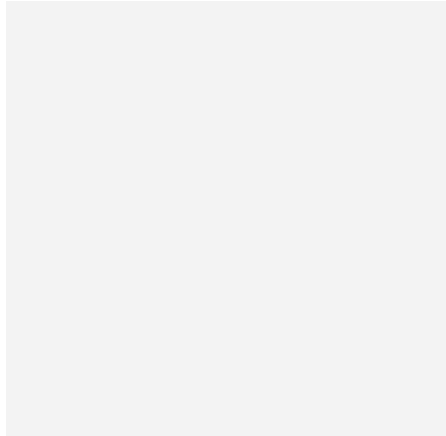


10 gode råd

1. **Hjælp mod dårlig ånde:**
Mange kan ikke lide at tale om "dårlig ånde", men det er noget vi alle oplever på et eller andet tidspunkt.
2. Tænder der skærer mod hinanden, kan give spændingshovedpine og ømme muskler. Og lyden kan drive andre til vanvid. Der er al mulig grund til at gøre noget ved det.
3. Mange voksne og hvert andet barn kommer til skade med tænderne. Med den rigtige hjælp kan hver anden udslåede tand gro fast igen.
4. Når de børster tænder oplever mange, at deres tandkød jævnlige bløder en lille smule. Nogle slår det hen med, at de nok er lidt for hårde med tandbørsten. Men tandkødet bløder ikke, fordi man børster for hårdt. Blødning kan være det første synlige tegn på tandkødsbetændelse.



Læs mere

Gode råd kan afhjælpe tandproblemer

Hjælp mod dårlig ånde:

Mange kan ikke lide at tale om "dårlig ånde", men det er noget vi alle oplever på et eller andet tidspunkt. Er det et problem i dagligdagen, kan du sagtens tale med din tandlæge eller tandplejer om det - det er helt naturligt, da årsagen i mange tilfælde stammer fra mundhulen eller tænderne. Kronisk dårlig ånde kan have forskellige årsager. Den dårlige ånde kan skyldes en svampe eller bakterie infektion i mundhulen, som skal behandles. Er man ryger kan dårlig ånde skyldes en behåret tunge, og så kan det hjælpe at børste tungen med tandbørsten eller en tungeskraber. Den ubehagelige lugt kan også stamme fra huller i tænderne eller lommer i tandkødet, hvor madrester sætter sig. Har man parodontose kan man risikere at få kraftig dårlig ånde, hvis man ikke hyppigt får fjernet tandsten, der sidder i disse tandkødsломmer.

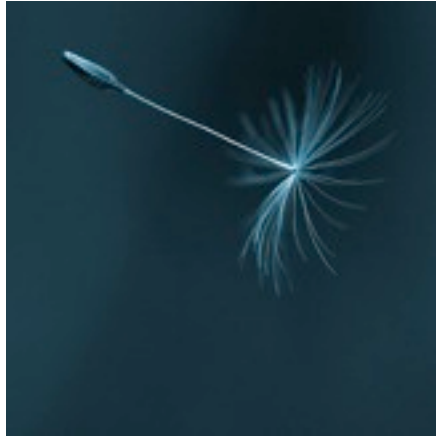
En hjælp kan også være at skylle munden i et skyllemiddel, men kun i en kortere periode. Hvis den dårlige ånde ikke stammer fra munden, kan den stamme fra struben, svælget, bihulerne, mandlerne, tungeroden eller maven. I de tilfælde bør man tale med sin læge.

Tænder der skærer mod hinanden, kan give spændingshovedpine og ømme muskler. Og lyden kan drive andre til vanvid. Der er al mulig grund til at gøre noget ved det. Dels er lyden af tænderskæren en plage for omgivelserne, dels bliver tænderne slidt, og det er en skade, der er svær at rette op på. Får man ikke som ung afhjulpet tænderskæren kan man imødesee, at tænderne bliver ødelagt, inden man bliver gammel. Heldigvis findes der en nem behandling, som hjælper mange, uanset hvad årsagen er og uanset alder.

Årsagerne til, at man skærer tænder skyldes hos nogle fejl i biddet, og for andre er det at skære tænder blot en dårlig vane eller et udslag af stress eller anspændelse. Tandlægen kan give dig en lille bideskinne, som bæres om natten i en periode. Den hjælper med at bryde den dårlige vane - også hvis stress er årsagen. Hos mange kan man ikke finde årsagen til tænderskæren. Men hvis tænderskæren skyldes, at man bider forkert sammen, kan tandlægen hjælpe med at rette sammenbiddet op. Er stress årsagen til, at man skærer tænder og 'bider tænderne sammen', gælder det om se nærmere på sin egen situation. Men inden da kan tandlægen se på, årsagen er et forkert bid - og afhjælpe problemerne.



10 gode råd



Gode råd kan afhjælpe tandproblemer

Sådan redder du tanden hvis uheldet er ude

Mange voksne og hvert andet barn kommer til skade med tænderne. Med den rigtige hjælp kan hver anden udslåede tand gro fast igen. Hvis tanden er slået ud er der i grunden kun tre regler at huske på: Find tanden, tag hurtigt til tandlægen eller skadestuen, og opbevar tanden fugtigt indtil da.

Hvis den udslåede tand bliver opbevaret rigtigt, kan hver anden af de udslåede tænder gro fast igen. Det viser forskning fra Rigshospitalet.

Det bedste er at opbevare tanden i fysiologisk saltvand, der hører til standardudstyret i en ambulance. Men mælk eller vand er også meget godt. En anden løsning er at lægge tanden i en tæt lukket plasticpose eller noget "køkkenfilm", der lukkes stramt til.

Et gammelt råd er at opbevare tanden i munden – enten den tilskadekomnes eller en hjælpers mund. På grund af den store risiko for så at komme til at sluge tanden, er det dog ikke den bedste løsning. Hvis ikke man kan komme til behandling hurtigt, er det et godt gammelt råd at opbevare tanden køligt i mælk.

Men også for tænder gælder det, at hurtig hjælp er dobbelt hjælp.

Bløder tandkødet?

- Sig det til din tandlæge

Når de børster tænder oplever mange, at deres tandkød jævnligt bløder en lille smule. Nogle slår det hen med, at de nok er lidt for hårde med tandbørsten. Men tandkødet bløder ikke, fordi man børster for hårdt. Blødning kan være det første synlige tegn på tandkødsbetændelse. Uden behandling kan tandkødsbetændelse udvikle sig til paradentose, som kan medføre, at tænderne bliver løse og falder ud. Både tandkødsbetændelse og paradentose kan bremses med hjælp fra tandlægen, men først og fremmest ved din egen indsats med tandbørsten. Så man skal ikke holde pause med tandbørsten, selv om det bløder.

Tandlægen kontrollerer tandkødet ved de regelmæssige besøg. Men husk alligevel at sige, hvis tandkødet er ømt eller bløder, når du børster tænder. Bliver tandkødsbetændelsen eller paradentosen opdaget i tide, har man selv, med hjælp fra tandlægen, flere muligheder for at stoppe og helbrede sygdommen. Tandlægen kan fjerne tandsten og bakteriebelægninger, så tandkødet bliver sundt igen, men man må også selv forbedre renholdningen, så bakterierne bliver fjernet dagligt – og det kan tandlægen instruere i.

Tandkødsbetændelse opstår, fordi tænderne ikke bliver holdt tilstrækkeligt rene. Bakterierne sætter sig fast i overgangen mellem tænder og tandkød og er årsagen til, at tandkødet bliver

betændt. Hvis betændelsen ikke bliver standset, vil den arbejde sig ned langs tandroden og angribe tandknoglen, og så har man udviklet paradentose. Man kan have fremskreden paradentose uden selv at mærke til det – bortset fra blødningerne ved tandbørstning.

Når tandbørstningen begynder

- Brug altid en blød babytandbørste
- Begynd med tandbørsten allerede inden barnet får den første tand - gnub gummerne forsigtigt
- Lav en leg med tandbørstningen f.eks. hvor Karius og Baktus farer rundt i munden og skal fanges, inden tandbørstningen er slut.
- Når den første kindtand er kommet, brug da en smule fluortandpasta (så meget, som der kan ligge på barnets lillefingernegl)
- Børst alle tændernes sider både morgen og aften.



10 gode råd



Gode råd kan afhjælpe tandproblemer

Glem ikke de små bisser

Mange forældre oplever den daglige tandbørstning på de helt små børn som en daglig kamp og plage. Så kan det være fristende at give op og lade stå til. Tænderne bliver ikke børstet så grundigt – og måske heller ikke hver dag. Mælketænderne sidder jo ikke så længe alligevel, beroliger man sig selv.

Sunde mælketænder – sunde blivende tænder

Men der er god grund til at holde ud med tandbørsten. For mælketænderne holder pladsen for de blivende tænder, så de vokser rigtigt og sidder, som de skal. Hvis mælketænderne bliver trukket tidligt ud på grund af huller, er der stor risiko for, at barnets næste tænder sidder forkert og skal rettes ind med bøjle. Hvis et hul er så stort, at der opstår rodbetændelse er der risiko for, at den blivende tand under den tager skade. Og husk: Nogle af mælketænderne skal holde, til barnet er ca. 12 år.

Børn kan ikke selv børste tænder, før de er 12 år. Først da er barnets motorik udviklet nok, til at det selv kan få ansvaret for tandbørstningen. Derfor bør forældrene indtil da 'børste efter' og holde øje med tandbørstningen.

Begynd i babyalderen

Så snart barnet kan holde noget i hænderne, når du skifter ble, så giv det også en tandbørste at bide i. Sørg for, at der er fred og ro. Børst barnets gummer meget blidt med en blød tandbørste – det er rart for barnet, når det får sin første tand. Så har den gode vane allerede fået en god start.

Hvis dit barn simpelthen ikke vil have børstet tænderne, er kuren stadig fred og ro. Sæt tid af morgen og aften til at børste tænder - hver dag. Giv barnet sin egen tandbørste, og lad det børste tænder selv. Så kan du 'børste efter'. Find en tandpasta med fluor, barnet kan lide, men brug kun så meget, som kan ligge på barnets lillefingernegl.

I starten får du måske kun børstet én tand hver gang, men snart er du oppe på to og på et tidspunkt bliver barnet samarbejdsvillig. Det vigtige er, du fastholder, at I skal børste to gange dagligt, og at du sørger for, at det sker i fred og ro. Og trøst dig med, at din indsats bliver belønnet med, at dit barn får gode tænder.

Sut er bedre end tommelfinger

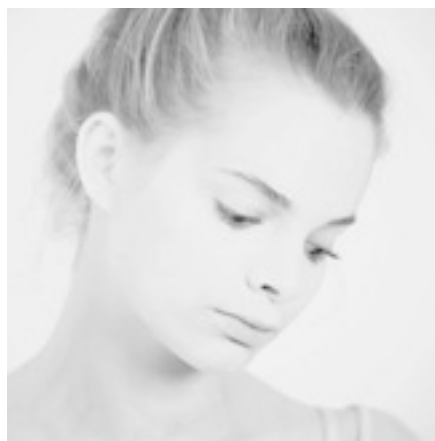
Mange børn elsker deres sut – og kan have svært ved at opgive den hyggelige "trøster". Men sutten kan

give 'suttebid', så fortænderne i over- og undermundens ikke mødes, når barnet bider sammen. Hvis barnet opgiver sutten i tide, giver sutten ikke blivende skader på biddet, fordi 'suttebidet' kan rette sig af sig selv. Derfor bør barnet før fireårsalderen lægge sutten væk, ellers risikerer man, at biddet ikke kan rettes uden tandregulering.

Det er bedre at sutte på sut end tommelfinger, fordi der er større risiko for, at biddet skal rettes, hvis barnet sutter på tommelfinger. Det skyldes, at der er meget større kraft i tommelfingeren, så den lettere påvirker biddet. Fortænderne og ganepartiet bliver presset frem i munden, og samtidig kan der opstå overbid. Derfor er det en god idé at give barnet en sut, hvis det ønsker det, for at undgå at det sutter på sin tommeltot i stedet. Det er også sværere at opgive vanen med at sutte på tommelfinger, fordi barnet bogstaveligt talt altid har den 'ved hånden', hvorimod sutten forsvinder ud af syne.



10 gode råd



Gode råd kan afhjælpe tandproblemer

Information om tandbehandling - før man træffer sit valg

Som patient hos tandlægen er det ens eget valg, om man vil modtage den behandling, tandlægen anbefaler. Før man siger ja eller nej til en behandling, har man krav på, at tandlægen fortæller om behandling, der går ud over mindre, rutinemæssige behandlinger som undersøgelse, tandrensning, lokalbedøvelse, enkeltfyldninger og lignende. Når det gælder børn under 15 år, er det den, der har forældremyndigheden, der giver tilladelse til en behandling, der går ud over mindre, rutinemæssige behandlinger. Det står i loven om patienters retsstilling, der gælder fra den 1. oktober i år.

Hvad skal tandlægen fortælle?

Tandlægen skal fortælle om undersøgelsen, sygdommen, behandlingsmuligheder, forebyggelse, risici og eventuelle komplikationer – også på længere sigt. Tandlægen skal også fortælle, hvad der kan ske, hvis man vælger ikke at blive behandlet. Hovedreglen er, at kravene til tandlægens information vokser, jo større eller mere risikofyldt behandlingen er.

Samtykke til behandling

Loven siger også, at ens samtykke til behandlingen kan ske ved, at man

enten udtrykkeligt beder om en bestemt behandling, eller i form af en stiltiende accept. Det betyder i praksis, at man også selv har ansvar for, at man ved nok til at træffe sit valg. Derfor bør man spørge, indtil man er sikker på, at man kan træffe sit valg. En god dialog giver et godt resultat

Et vellykket resultat af behandlingen afhænger i høj grad af, at patienten og tandlægen samarbejder om den. Derfor er det vigtigt, at man taler sammen om behandlingen og om det, man selv kan eller skal gøre for et vellykket resultat. Brug tandlægens viden om de forskellige løsninger, der ofte er på et problem, og hold tandlægen informeret om forhold, der kan få indflydelse på behandlingen. Det står ingen steder, at man har pligt til det – men det er en god idé at gøre det.

Tips om tandpleje

Vidste du, at ikke alle ulykkesforsikringer dækker tandskader. Det er en god idé at kontrollere sin ulykkesforsikring for at se, om den også dækker tandskader.

Vidste du, at man godt kan få rettet tænder som voksen, og at den faste bøjle godt kan sættes på indersiden af tænderne.

Vidste du, at tandsten dannes, når bakteriebelægning på tænderne forkalker. Det er kalken i spyttet, der aflejres i belægningerne.

Vidste du, at undersøgelser har påvist, at mundskyllevæsker på ingen måde kan erstatte tandbørstning. Tandbørsten er stadig det bedste våben mod huller i tænderne og paradentose.

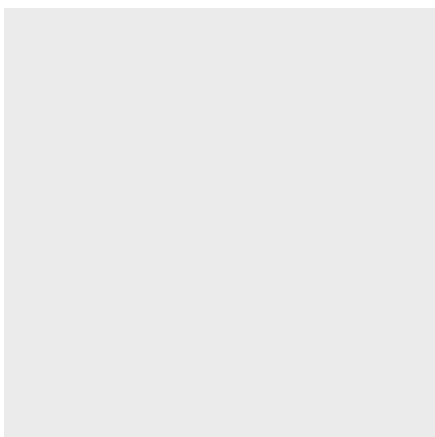
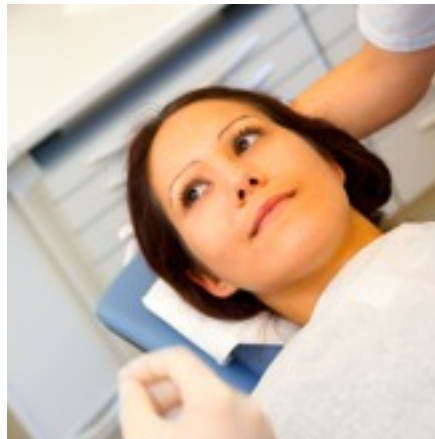
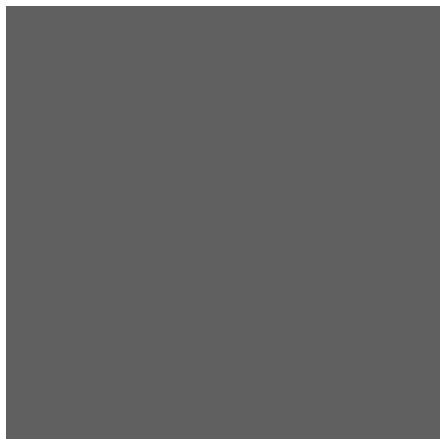
Vidste du, at naturen er ved at "afskaffe" visdomstænderne. Ifølge forskerne skyldes det, at menneskets kæbeparti er blevet mindre, og der ikke længere er plads til alle tænderne. 10 procent af befolkningen mangler anlæg til visdomstænder fra fødslen.

Vidste du, at hvis du er pensionist, kan du muligvis få økonomisk hjælp til tandlægebesøg, hvis du ikke selv har råd. Spørg hos din kommune, hvordan reglerne for tilskud er i din kommune.

Vidste du, at det kan hjælpe at børste tungen med tandbørsten, hvis man lider af dårlig ånde.



10 gode råd



Gode råd kan afhjælpe tandproblemer

Frit valg mellem tandlæger

Når man er mellem 16 og 18 år kan man frit vælge, om man vil finde sin egen private tandlæge eller blive i den kommunale tandpleje. Tandplejen er gratis indtil man bliver 18 år – uanset om man vælger en privatpraktiserende tandlæge eller den kommunale tandpleje. Hvis du er 16 eller 17 år og vælger en privatpraktiserende tandlæge, skal du "udsluses" fra den kommunale tandpleje med en undersøgelse inden.

Senest når man bliver 18 år, skal man vælge sin egen private tandlæge. Der er frit valg, og man kan vælge at flytte fra én tandlæge til en anden, som man har lyst til. De fleste bliver dog hos deres tandlæge gennem lang tid. Det viser en lang række undersøgelser.

Tandlæger er forskellige - og patienter er forskellige. Så det er vigtigt, at man finder en tandlæge, som man har tillid til, og som man kan tale med. Hvis man ikke er tilfreds med sin nuværende tandlæge, er der ingen problemer i at skifte, og tandlægen behøver ikke bo i nærheden af en selv.

