

TA HJÄLP av tandvården

Egenvården är viktig men det är också viktigt att besöka tandhygienisten/tandläkaren regelbundet.


Tandsten, plack som har förhårdnat, kan man inte borsta bort och därför behöver man tandvårdens hjälp för att ta bort den. Dessutom kan man inte själv upptäcka tandsten som bildats under tandköttnet förrän man gör en ordentlig undersökning.

För att hjälpa tandköttnets utläkning och stoppa utvecklingen av inflammationen måste all plack och tandsten tas bort noggrant.

Tandvården kan också hjälpa till att uppmärksamma tandköttsinflammation och djupa tandköttsfickor som man själv har svårt att upptäcka.

TIPS för att se plack:

GUM® RED-COTE® är ett bra hjälpmedel för att upptäcka missad plack på tänderna efter tandborstningen och kunna förbättra tandborsttekniken.

- Borsta tänderna och skölj munnen med vatten
- Tugga sedan på en GUM RED-COTE tablett i 30 sekunder utan att svälja. Spotta sedan ut
- Om det är plack kvar på tänderna kommer den nu bli rödfärgad av tabletten 
- Borsta eller använd mellanrumsborste/tandtråd/gummi-tandsticka på dessa ställen tills tänderna är helt rena



G·U·M®

EN KOMPLETT PRODUKTSERIE
för en god munhälsa!



GUM® TANDBORSTAR



GUM® SOFT-PICKS®



GUM® PAREOX® - vid tandköttsproblem



GUM® HYDRAL® - mot muntorrhet



GUM® Afta Clear - mot sår & blåsor i munnen

FINNS PÅ APOTEKEN!



För ett
**FRISKT
TANDKÖTT**

G·U·M®

PROUD TO CARE

 GUM Sverige

 gumsverige

 SunstarGUM.se

Ett **FRISKT TANDKÖTT**

Tandkött eller gingiva är ett slemhinneskikt som omger tänderna. Ett friskt tandkött är blekrosa i färgen och är apelsinskal-liknande på ytan och sitter fast runt tänderna.



.....Krona
.....Rot



Friskt tandkött

Vad är **PLACK**?

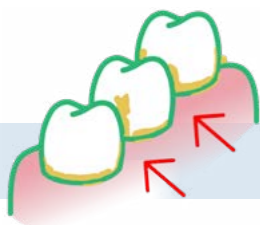
Plack är en sammansättning av salivproteiner, bakterier och dess restprodukter.

Plack är klabbig och ganska färglös och sätter sig på och mellan tänderna och vid tandköttens kanten. Det går att ta bort plack med noggrann rengöring. Det plack som sitter vid tandköttens kanten och mellan tänderna kan man ta bort med mellanrumsrengöring och tandborstning.



Vad är **TANDSTEN**?

Plack som inte tas bort från tandytan förkalkas och blir hård och **tandsten** bildas. Tandstenen kan man inte borsta bort utan den behöver tas bort av tandhygienist eller tandläkare.



TANDKÖTTSPROBLEM

Gingivit/tandköttinflammation

Inflammation är kroppens respons och svar på skadlig stimuli, t. ex. från bakterier. Det kommer från det latinska ordet "inflammare" och betyder "att tända eld på". Inflammationen kännetecknas av värme, rodnad, svullnad samt smärta.

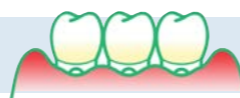
Gingivit/tandköttinflammation är det vanligaste tandköttspolestet. De flesta gingiviter orsakas av det bakterieplack som samlas på tänderna och irriterar tandköttet, gingivan. Tandköttets färg och form förändras vid gingivit och den bli öm, svullen, rödaktig och lättblödande. Gingivit är reversibel och kan läka ut helt men det kräver regelbunden och noggrann munhygien.

Parodontit/tandlossning

Om gingiviten inte behandlas/stoppas kan den angripa tandens fäste i käkbenet, vilket kan leda till tandlossning. Det finns olika former av parodontit och gemensamt för dem alla är inflammation i vävnader, som omger tanden. Inflammationen leder till nedbrytning av benvävnaden och tanden kan förlora sitt fäste. Den vanligaste formen av parodontit är en långsam sjukdoms-utveckling kallad kronisk parodontit som oftast drabbar vuxna.



Gingivit



Parodontit

Vad kan man **SJÄLV GÖRA**?

Tandvården rekommenderar 2x2x2-metoden, dvs borsta tänderna med 2 cm tandkräm i 2 minuter 2 gånger per dag.



2

2 cm fluor-tandkräm

x



2

2 minuter

x



2

2 gånger per dag

TIPS för optimal munhygien:

Rengöring mellan tänderna är mycket viktigt för att ta bort plack. Hur bra du än borstar tänderna kommer du inte alltid åt mellan tänderna. Ett tips är att göra rent mellan tänderna med en mellanrumsborste/tandtråd/gummi-tandsticka innan du borstar tänderna. Detta underlättar att fluortandkrämen kommer in mellan tänderna när du sedan borstar.

Val av tandkräm är också viktigt. Det finns en hel del tandkrämer med olika smaker att välja mellan. Dock bör du tänka på att:

- Tandkrämen skall innehålla fluor
- Om du har känslig munslemhinna/problem med afte/sår eller om du är torr i munnen bör du välja en tandkräm utan natriumlaurylsulfat (SLS)
- Om du har problem med tandköttet bör du välja en antibakteriell tandkräm såsom GUM® PAROEX® tandkräm



Din **TANDVÅRDSRUTIN**

Checklista



Gör rent **MELLAN DINA TÄNDER** minst en gång om dagen, **INNAN** du borstar tänderna. Använd skonsamma stickor, mjuka mellanrumsborstar eller tandtråd



BORSTA dina tänder **2 GÅNGER** om dagen i **2 MINUTER** med **2 CENTIMETER** fluortandkräm



Välj en **MJUK** tandborste



Borsta noggrant och skonsamt **PÅ** tänderna och **VID** tandköttens kanten



Vid behov - skölj munnen med **MUNSKÖLJ**



Kom ihåg **"3-STEGSMETODEN"** - gör rent mellan tänderna, borsta dem och skölj munnen vid behov