

## Huller (caries)

### PROBLEM

Hvis bakteriebelægninger (plak) får lov til at sidde på tandoverfladen for længe, kan der udvikles caries. Hver gang man indtager sukker, vil bakterierne danne syre, som vil opløse den hårde emalje. I timerne efter et syreangreb vil mineraler fra spytet prøve at genopbygge emaljeoverfladen. Såfremt sukkerindtaget bliver for hyppigt eller bakteriebelægningerne (plak) for tykke, kan genopbygningen ikke holde trit med opløsningen, og resultatet er et begyndende cariesangreb.

**Caries opstår let** på tandfladerne i mellemrummene, fordi det er særlig vanskeligt at komme til med tandbørsten her. Brug derfor tandbørste, tandstikker, tandtråd eller mellemrumsbørster.



### FOREBYGGELSE

Forebyggelse af caries kræver god mundhygiejne og gode kostvaner:

- børst tænder mindst to gange om dagen og rens tandmellemrummene hver dag
- brug altid fluortandpasta. Fluor hjælper til at forhindre, at emaljen går i opløsning og genopbygger sammen med spytets mineraler små begyndende cariesangreb.
- spis en ernæringsmæssigt rigtig sammensat kost og begræns indholdet af kulhydrater (sukkerstoffer). Søde sager bør spises i forbindelse med de normale måltider. På den måde begrænses antallet af gange, hvor tænderne udsættes for syre
- sørg for regelmæssige tandeftersyn. Forebyggende behandling hjælper dig med at undgå tandproblemer og med at begrænse eventuelle problemer.

**Langs tandkødsranden** kan der opstå caries, hvis man ikke får børstet helt rent. Vær derfor omhyggelig med at få børstet grundigt langs tandkødsranden.

**Med alderen** kan tandkødet trække sig tilbage og blotlægge tandhalsen. Tandhalsen er ikke dækket af hård emalje, og er derfor mere sårbar for cariesangreb. Vær derfor opmærksom og særligt omhyggelig ved tandbørstningen, hvis du har blottede tandhalse.

**Hvis et cariesangreb** ikke behandles, vil angrebet fortsætte og forårsage betændelse i nerven. Nervebetændelse giver kraftige smerter og kan medføre, at man får en tandbyld. Det behandles ved tandudtrækning eller rodbehandling.



**Forslag eller kommentarer:** Kontakt Tandplejeinformation: [info@tandplejeinformation.dk](mailto:info@tandplejeinformation.dk)

