

TANDBØRSTNING

Tandplejen anbefaler **2x2x2-metoden**, d.v.s. børst tænderne med 2 cm tandpasta, i 2 minutter, 2 gange om dagen.



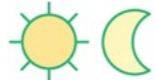
2

2 cm fluor-tandpasta



2

2 minutter



2

2 gange om dagen

Besøg **REGELMÆSSIGT** din tandplejer/tandlæge og informér dem om din sygdom.

Lad dem vejlede dig i hvordan du skal anvende **GUM® PAROEX MUNDSKYL, DENTALGEL & TANDPASTA.**



G·U·M®

EN KOMPLET SERIE
for en god mundhelse!



SONIC - batteri-tandbørste



SOFT-PICKS



PAROEX - til tandkødsproblemer



HYDRAL - mod mundtørhed



AFTA CLEAR - mod sår og blister i munden

FÅS PÅ APOTEKET!

G·U·M®



LEV SUNDERE
MED DIABETES

VIGTIG INFORMATION
til dig med **DIABETES**

Vidste du at det er en sammenhæng mellem **DIABETES & MUNDHELSE?**

Manglende blodsukkerkontrol øger risikoen for problemer med mundhelsen og en dårlig mundhelse kan føre til manglende blodsukkerkontrol og øge risikoen for diabetesrelaterede problemer.

Ved aktivt at tage hånd om dit tandkød og dine

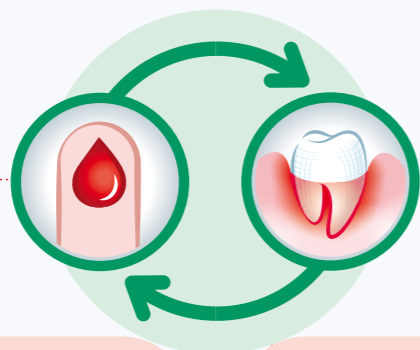
tænder, kan du leve et sundere liv med diabetes. Denne brochure indeholder nyttig information og praktiske tips om, hvordan du med diabetes bedst kan passe godt på din mundhelse.

Din **MUNDHELSE** og **DIABETES**

Mange studier tyder på, at der er en stor sammenkobling mellem diabetes og tandkødssygdomme. Især med den mest alvorlige form for tandkødssygdom: parodontose.



1 ud af 11 personer* lider af diabetes på verdensplan



1 ud af 2 personer* over 60 år lider af parodontose på verdensplan.



Personer med **DIABETES** har:

Større risiko for at få parodontose, specielt ved dårlig blodsukkerkontrol

Større risiko for at få dårlig ånde, mundtørhed, nedsat smagsevne, infektioner i munden og dårligere sårheling

Større risiko for at få hjerte- karsygdom ved ubehandlet parodontal sygdom

Personer med **PARODONTOSE** har:

Større risiko for at have dårligere blodsukkerkontrol (gælder type-2 diabetes)

Større risiko for at udvikle diabetesrelaterede komplikationer (gælder både type -1 og 2 diabetes)

Større risiko for at udvikle type-2 diabetes (gælder personer, der ikke i forvejen lider af diabetes)

*type 2 diabetes

Hvordan er tandkødssygdomme og diabetes **FORBUNDET?**

Tandkødssygdomme som gingivitis og parodontose kommer som følge af bakteriebelægninger, også kaldet plak, som ophobes rundt om tænderne. Det er oftest på de svært tilgængelige steder såsom mellem tænderne og langs tandkøds-kanten, hvor børsten ikke altid kan komme til.



Plak-bakterier der ikke fjernes, irriterer tandkøds-kanten og giver tandkøds-inflammation. Ubehandlet tandkødsinflammation giver bakterierne adgang til blodomløbet og mulighed for, at de kan sprede sig til resten af kroppen.

Tilstedeværelsen af bakterier i kroppen udløser en respons fra immunforsvaret, som oftest øger insulin-resistensen og gør, at **blodsukker-niveauet bliver sværere at kontrollere**. Det kan endda have en negativ påvirkning på diabetesrelaterede sygdomme og forværre allerede opståede diabetes-komplicationer.



Sundt tandkød



Inflammeret tandkød



Rengøring mellem tænderne gør det lettere at fjerne mere plak*

Din **TANDPLEJE-RUTINE** er afgørende!

1



Brug tandtråd og/eller mellemrumsbørster hver dag inden du børster tænderne. Du kan også bruge Soft-Picks tandstikker efter måltiderne for at fjerne madrester, som har sat sig fast mellem tænderne

2



Børst tænderne morgen og aften. Vælg en fluor-tandpasta som passer til dine behov f.eks. Paroex tandpasta, som er velegnet til tandkødsproblemer

3



Ved behov kan du supplere med mundskyl

Uanset hvor grundigt du børster tænderne, er visse områder i munden svære at nå med en tandbørste; specielt mellemrummet mellem tænderne. Hvis madrester eller bakterier ikke fjernes mellem tænderne kan det give tandkødsproblemer, hul i tænderne eller andre sundhedsmæssige problemer.

- Derfor er det vigtigt at gøre rent mellem tænderne før tandbørstning!