

TANDKØDSPROBLEMER

Tandkødssygdomme opstår når plak og bakterier samles ved tandkødet og på tænderne og irriterer tandkødet. Det kan give inflammation, hævet og ømt blødende tandkød, samt dårlig ånde.

Den mildeste og mest almindelige tandkødsygdom gingivitis, rammer 6 ud af 10 danskere i løbet af livet. Selv om tandkødsinflammation er meget almindeligt, er det en tilstand som skal forebygges så tidligt som muligt for at undgå at udvikle paradentose (tandløsning).

GUM® Paroex® tandpasta er perfekt til rødt og inflammeret tandkød. Tandpastaen indeholder to forskellige antibakterielle ingredienser og fjerner plak bedre end traditionel tandpasta. Plak som ikke fjernes kan udvikle sig til tandsten.

GUM® Paroex® smager som en almindelig tandpasta, indeholder fluor som en almindelig tandpasta (1450 ppm) og anvendes som en almindelig tandpasta.

Paroex® mundskyl og dentalgel egner sig til korttidsanvendelse (2-3 uger), ved mere alvorlige tandkødsproblemer.

Rådfør dig med din tandlæge/tandplejer hvor længe du skal anvende GUM Paroex mundskyl og dental gel!



MUNDTØRHED

Mundtørhed kan variere fra mindre ubehag til et mere alvorligt problem i mundhulen som kan have en stor indflydelse på livskvaliteten. I lettere tilfælde kan man fornemme tørst og behov for at drikke mere, fugte munden og bruge læbepromenade. I de sværere tilfælde kan man miste smagssansen og have besvær med at spise, synke og tale. Mundtørhed kan komme pga alder og medicinering. Der fås produkter som kan fugte munden og modvirke mundtørhed.

ISNINGER i tænderne

Små sprækker i emaljen eller tandkød som har trukket sig tilbage, eksponerer dentinen - et følsomt område på tænderne, der er fyldt med mikroskopiske kanaler. Dentinen ligger lige over nerverne, som reagerer hver gang, de udsættes for ydre stimuli som eksempelvis kolde og varme drikke. Hvis man lider af isninger i tænderne, findes der specialprodukter såsom tandpasta og ekstra bløde tandbørster.

KARIES

Hver gang du spiser og drikker, øges mængden af bakterier der producerer syre, som angriber tandemaljen. Når emaljen demineraliseres og svækkes, får man karies, som er hul i tænderne. Man kan forebygge karies med god mundhygiejne og gode madvaner. Kariesangreb der ligger i overfladen, behøver ikke altid at laves, men dybere kariesangreb bør laves relativt omgående. Det er vigtigt, at du får tilset tænderne regelmæssigt hos tandlægen eller tandplejeren og får forebyggende behandling. Fluor styrker emaljen og stimulerer en hurtig reparation af tandemaljen. Er du kariesaktiv eller tilhører risikogruppen, kan du udover at bruge fluortandpasta have behov for supplerende fluorprodukter.

SÅR & BLISTER i munden

Sår og blister i munden kan opstå ved forbrænding af varme drikke, varm mad, læsion efter en skarp tand, bøjle/tandprotese eller som bivirkning fra medicin. Det kan også skyldes stress, mad, hormonelle forandringer eller vitaminmangel. Sår og blister har også en tendens til at komme igen, når man haft det én gang.

Den hurtigste måde at behandle sår og blister i munden er, at applicere eksempelvis en gel som lægger en beskyttende hinde over såret. Det virker smertelindrende og fremskynder helingsprocessen.



EN KOMPLET SERIE
for en god mundhelse!



PAROEX - ved tandkødsproblemer



HYDRAL - mod mundtørhed



AFTA CLEAR - mod sår & blister i munden



SENSIVITAL - mod isninger i tænderne



TANDBØRSTER & MELLEMRUMSRENGØRING

SUNSTAR

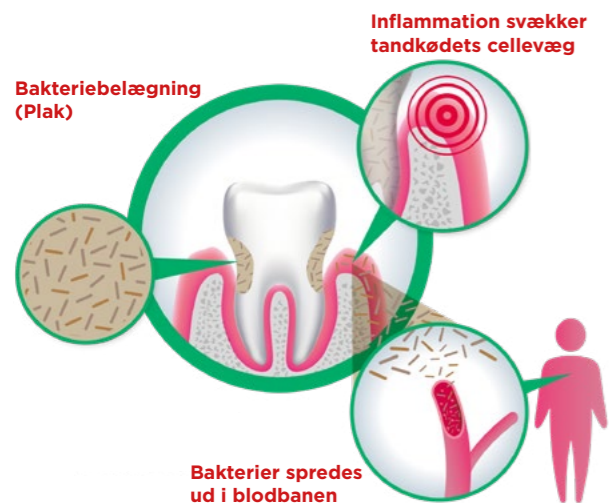


**SUND MUND
I EN SUND
KROP**

FÅS PÅ APOTEKEN!

TIPS & RÅD for
en bedre mundhelse

Tag vare på din mund og FÅ ET SUNDERE LIV!

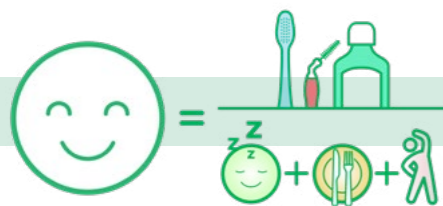


Dårlig mundhygiejne kan føre til tandkødssygdomme, hvilket kan forværre alvorlige tilstande såsom hjertekar-sygdomme, diabetes eller lungesygdomme. Dette beror på, at dårlig mundhygiejne kan lede til ansamling af bakterier i mund og svælg og resultere i blødende og inflammeret tandkød. Bakterier fra munden kan herfra komme ud i blodomløbet, hvor de cirkulerer rundt og kan forværre sygdomme.

SUND MUND, SUND KROP

Dette betyder, at en god mundhygiejne ikke bare er afgørende for sunde tænder og tandkød.

En god mundhygiejne er afgørende for, at hele kroppen har det godt.



Daglig MUNDPLEJE

- 1 Anvend tandtråd og/eller mellemrumsbørste/tandstikker hver dag inden du børster dine tænder. Du kan også efter måltider fjerne madrester som sætter sig mellem tænderne med Soft-Picks.
- 2 Børst tænderne mindst to gange om dagen. Vælg en fluor tandpasta som passer til dit behov.
- 3 Anvend mundskyl efter behov.

1 MELLEMRUMS-RENGØRING

Uanset hvor godt du børster dine tænder, så er visse dele af munden svære at nå med tandbørsten; især mellem tænderne. Når madrester og bakterier bliver liggende mellem tænderne, kan det lede til tandkødsproblemer, hul i tænderne og andre sundhedsmæssige problemer.

Det er videnskabeligt bevist, at hvis man gør rent mellem tænderne og derefter børster tænderne, så opnår man at fjerne mere end 20% plak sammenlignet med kun at børste tænderne.

Mellemrumsrengøring er med til at fjerne mere plak.*



* The Japanese Journal of Conservative Dentistry 48 (2): 272-277, 2005.

Når det gælder rengøring mellem tænderne, findes der forskellige behov og rutiner. Vælg mellem tandtråd, tandstikkere eller mellemrumsbørster.

Den løsning som passer bedst til dig.

2 TANDBØRSTNING

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



Sådan børster du tænderne på den BEDSTE måde!

- A Tandplejen anbefaler at man anvender "gnubbemetoden". Anvend en blød tandbørste. Sæt den mod tænderne i en 45-graders vinkel.
- B Start med at børste længst inde bagved den sidste tand med små cirkelbevægelser. Fortsæt frem mod fortænderne; først på indersiden og så ydersiden. Derefter børstes tyggefladen.
- C Afslut med at børste let på tungen.

At vælge den rette TANDPASTA

Det er meget vigtigt at vælge den rigtige tandpasta. Der findes mange forskellige tandpastaer på apoteket og i andre butikker. Det vigtigste er at vælge en tandpasta med højt fluorindhold, 1450 ppm, der samtidig gør rent på en skånsom måde.

Skyl ikke munden med vand efter tandbørstning men lad tandpastaen sidde på tænder, tunge og tandkød i ca. 30 minutter så du lader fluoriden virke.

Der findes forskellige tandpasta til forskellige behov. Spørg din tandlæge/tandplejer eller apoteket om hvilken tandpasta der passer til dig.

Ved blødende og inflammeret tandkød skal du vælge en tandpasta som er specielt til dette.

Har du isninger i tænderne eller følsomt tandkød, findes der også løsninger og lindring for dette.

3 MUNDSKYL

Der findes et bredt udvalg af mundskyl, som er tilpasset forskellige behov.

Er du ude efter en fluormundskyl eller en mundskyl som hjælper mod tandkødsinflammation, isninger i tænderne, mundtørhed, dårlig ånde eller misfarvninger - findes der løsninger til dine behov.

