

TANDKÖTTSPROBLEM

Tandköttssjukdomar uppstår när plack och bakterier samlas runt tandkötten och tänderna och irriterar tandkötten. Detta leder till inflammation, blödningar vid tandborstning, svullnad och ömhet, samt dålig andedräkt (halitosis).

Den mildaste och vanligaste tandköttssjukdomen, gingivit, drabbar 6 av 10 svenskar någon gång under livet. Även om tandköttsinflammation är mycket vanligt, är det ett tillstånd som måste förebyggas/behandlas så tidigt som möjligt för att undvika den mer avancerade formen av inflammation, nämligen tandlossning (parodontit).

GUM® Paroex®-serien innehåller antibakteriella ämnen och är speciellt utformad för att långsiktigt ge dig ett friskare tandkött.

GUM® Paroex® tandkräm är perfekt för dig med inflammerat eller blödande tandkött. Tandkrämen innehåller två olika antibakteriella ingredienser och ger en bättre plack-borttagning än en traditionell tandkräm. Plack som inte tas bort kan lätt utvecklas till tandsten.

GUM® Paroex® smakar som en vanlig tandkräm, innehåller fluor som en vanlig tandkräm (1450 ppm) och används som en vanlig tandkräm.

Paroex® munskölj och dentalgel lämpar sig för korttidsanvändning (2-3 veckor), vid mer avancerade tandköttsproblem.

Rådgör gärna med din tandläkare/tandhygienist hur länge du ska använda GUM® Paroex munskölj och dentalgel.



MUNTORRHET

Muntorrhet varierar från mindre obehag till allvarliga hälsoproblem som kan ha en stor inverkan på livskvaliteten. I lindriga fall kan man uppleva en känsla av törst och behov av att dricka mer, fukta munnen ofta eller ta läppbalsam. I värsta fall kan det påverka smaksinnet och orsaka svårigheter att äta, tugga, svälja, tala eller andas. Att vara muntorr kan bl.a. bero på åldrande och medicinering. Det finns produkter som återfuktar munnen och motverkar muntorrhet.

ILNINGAR i tänderna

Små sprickor i emaljen eller tandkött som dragit sig tillbaka exponerar dentinet - ett känsligt område på tänderna, fyllt med mikroskopiska kanaler. Dentinet ligger precis ovanför nervändarna som reagerar varje gång de utsätts för yttre stimuli som exempelvis kall och varm dryck. Om man lider av ilningar i tänderna finns det specialprodukter såsom tandkräm och extra mjuka tandborstar.

KARIES

Varje gång du äter eller dricker förökar sig bakterierna och producerar syra som attackerar tandens emalj. När emaljen demineraliseras och försvagas får man karies - hål i tänderna. Det går att förebygga karies med god munhygien och bra matvanor. Yttliga kariesangrepp behöver inte alltid lagas, medan djupare kariesangrepp bör lagas relativt omgående. Det är viktigt att du kontrollerar tänderna regelbundet hos tandläkaren eller tandhygienisten och får förebyggande behandling. Fluor förstärker emaljen och stimulerar en snabb reparation av tandytan. Är du kariesaktiv eller tillhör riskgruppen kan du förutom fluortandkräm även behöva andra fluorprodukter.

SÅR & BLÅSOR i munnen

Sår och blåsor i munnen kan uppkomma om munnen skadats på något sätt - kanske av skällning, varm mat eller dryck, vassa tänder, ny tandställning/tand protes eller som biverkning av vissa läkemedel. De kan också orsakas av stress, mat, hormonella förändringar och vitaminbrist. Afte har också en tendens att återkomma. Har man en gång drabbats av afte är det väldigt vanligt att man får det igen.

Det snabbaste sättet att behandla sår och blåsor i munnen är genom att applicera t ex en gel som ger en skyddande hinna över såret. Detta kommer att lindra smärtan samt påskynda läkningen.

G·U·M®

EN KOMPLETT PRODUKTSERIE
för en god munhälsa!



PAROEX - vid tandköttsproblem



HYDRAL - mot muntorrhet



AFTA CLEAR - mot sår & blåsor i munnen



SENSIVITAL - mot ilningar i tänderna



TANDBORSTAR & MELLANRUMSRENGÖRING

FINNS PÅ APOTEKEN!

G·U·M®

EN FRISK
MUN I EN
FRISK KROPP

TIPS & RÅD
för en bättre
munhälsa

G·U·M®

PROUD TO CARE

f GUM Sverige

@ gumsverige

🏠 SunstarGUM.se

Ta hand om din mun och

FÅ ETT FRISKARE LIV!



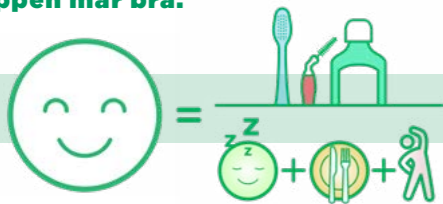
Dålig munhygien över tid kan leda till tandköttssjukdomar, vilket i sin tur kan förvärra allvarliga sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes eller andningsproblem.

Detta beror på att dålig munhygien kan leda till en ansamling av bakterier i munnen och svullet, blödande och inflammerat tandkött. Bakterierna från munnen kan då komma ut i blodomloppet där de cirkulerar runt och kan förvärra sjukdomstillståndet hos individen.

FRISK MUN, FRISK KROPP

Detta innebär att bra munvård inte bara är avgörande för att behålla friska tänder och tandkött.

En bra munhälsa bidrar också till att hela kroppen mår bra.



Din TANDVÅRDSRUTIN

1



Använd tandtråd och/eller mellanrumsborstar/tandstickor varje dag innan du borstar tänderna. Du kan också använda Soft-Picks stickor efter måltider för att ta bort matrester som fastnar mellan tänderna.

2



Borsta tänderna minst två gånger per dag. Välj en fluortandkräm som passar dina behov.

3



Vid behov komplettera med munskölj.

1 MELLANRUMS-RENGÖRING

Oavsett hur noga du borstar tänderna, är vissa delar av munnen svåra att nå med en tandborste, särskilt utrymmena mellan tänderna. När matrester och bakterier ligger kvar mellan tänderna kan detta leda till tandköttssjukdom, hål i tänderna eller andra hälsoproblem.

Det är vetenskapligt bevisat att om man rengör mellan tänderna och sedan borstar tänderna lyckas man ta bort upp till 20% mer plack (bakterieansamlingar) jämfört med enbart tandborstning.

Mellanrumsrengöring hjälper till att få bort mer plack.*



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

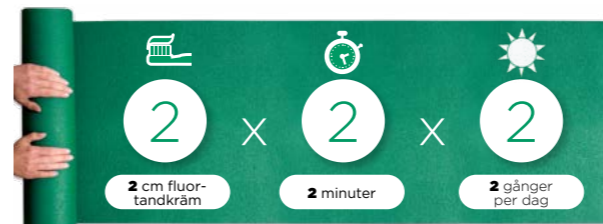
När det kommer till mellanrumsrengöring har alla olika behov och olika rutiner.

Man kan välja mellan tandtråd, plaststickor eller mellanrumsborstar.

Välj det hjälpmedel som passar just dina behov bäst.

2 TANDBORSTNING

Tandvården rekommenderar **2x2x2 - METODEN** dvs borsta tänderna med 2 cm tandkräm x 2 minuter x 2 gånger om dagen.



Så här borstar du tänderna på BÄSTA sätt!

A

Tandvården rekommenderar "gnuggmetoden". Använd en mjuk tandborste. Vinkla den mot tänderna i en 45-gradig vinkel.



B

Börja borsta längst in bakom sista tanden med små rörelser.

Fortsätt fram till framtänderna, först insidan sedan utsidan.

Borsta sedan tuggytan.



C

Avsluta med att borsta lätt på tungan.



Att välja rätt TANDKRÄM

Att välja rätt tandkräm är mycket viktigt. Det finns en stor mängd med olika tandkrämer på apoteken och i butikerna. Det viktigaste är att välja en tandkräm med maximal fluorhalt, 1450 ppm, och som gör rent på ett skonsamt sätt.

Skölj inte munnen med vatten efter tandborstningen, utan låt tandkrämen sitta kvar på tänder, tunga och tandkött i ca 30 minuter och låt fluoret verka.

Det finns olika tandkrämer för olika behov. Fråga tandvården eller apoteket om en tandkräm som passar just dig.

Vid blödande och inflammerat tandkött skall du välja en tandkräm som är utvecklad mot tandköttssjukdom.

Har du ilningar i tänderna eller känslig munslemhinna finns det lösningar och lindring för dig också.

3 MUNSKÖLJ

Det finns ett brett urval av munskölj som är anpassade till en rad olika behov.

Vare sig du är ute efter en fluorskölj eller munskölj som hjälper mot tandköttinflammation, ilningar i tänderna, muntorrhet, dålig andedräkt eller missfärgningar - finns lösningar för dina behov.

