

Erosioner

– syreskader på tænderne



Erosioner

– syreskader på tænderne

Syre fra drikkevarer, mad eller maven kan skade dine tænder og populært sagt få dem til at "ætse væk". Når tandemaljen udsættes for syre, sker der nemlig en opløsning af kalk fra tandens overflade. Jo stærkere syren er, og jo flere gange den kommer på dine tænder, jo større opløsning sker der. Hvis du også skærer tænder, sker skaderne endnu hurtigere.

Og det hjælper ikke at børste tænder. Tabt emalje kan aldrig gendannes!

Desværre oplever landets tandlæger et stigende problem med syreskader blandt både børn og voksne.



Sunde fortænder med intakt emalje.



Fortænder med ætset emalje og slidte skærekanter.



Sunde kindtænder med intakt emalje.

Kindtænder med svære erosions-skader.



Hvordan opstår syreskader?

Syreskader – der i fagsprog kaldes erosioner – kommer som følge af, at du drikker og spiser syreholdige produkter for tit. Det kan fx være sodavand, juice, saftevand, vin, frugt eller syrlige vingummier.

Nogle produkter er værre end andre – især er sodavand (særligt cola) en af de store syndere. Dels på grund af syreindholdet og dels fordi det ofte drikkes i store mængder.

Flasker med skruelåg kan få dig til at tage små slurke af en drik over lang tid og dermed udsætte dine tænder mange gange for syrepåvirkningen. På den måde kommer dine tænder faktisk til at ligge i et "syrebad", og det er skadeligt.

Man kan sjældent smage, om et produkt har et højt syreindhold. Det kan sagtens have en sød smag, selvom indholdet af syre er højt. Syreindholdet måles ved hjælp af det, man kalder pH-værdi (surhedsgrad). Jo lavere pH-værdien er, jo mere surt er det – og jo mere skader det.

Hvis du ofte får sure opstød eller kaster op, er du ekstra udsat for syreskader, da mavesyre i sig selv ætser voldsomt. Endnu værre bliver det, hvis du døjer med mundtørhed, fx på grund af medicin eller i forbindelse med sygdom. Spyt hjælper nemlig til at "skylle" syren væk.

Ved hård træning kan væsketab også føre til nedsat spytproduktion. Hvis tørsten her slukkes med læske- eller sportsdrikke, er risikoen for syreskader ekstra stor.

HVAD ÆTSEK TÆNDERNE ?



Surhedsgrad
målt i pH

2



Citron 2,5



Vingummi 2,9



Cider, breezers, hvidvin 3,1



Appelsin, is-te 3,4



Rødvin, æblejuice 3,6



Appelsinjuice 3,9



Tomat 4,5



Banan 5,1



Agurk 5,6



Spinat 6,4



Kakaomælk,
te 6,7



3



Cola 2,4



Drikkeklar saft 2,7



Sodavand 3,0



Kiwi, blandet saft 3,3



Æble 3,5



Jordbær, vindruer, blå-/
hindbær-smoothie 3,8

4



Øl, danskvand
m. citrus 4,1

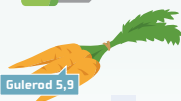


Danskvand u. citrus 4,8

5



Kaffe, avocado 5,4



Gulerod 5,9

6



Mælk 6,6

7



Postevand 7,4

Lidderlaget af Tandlægeforeningen i København er medlem af Det Europæiske Tandlægeforbund (EUF) og har tilknytning til IADR.

Syreindhold i forskellige drikkevarer, frugter og slik

Som skalaen (på side 4) viser, er det især cola foruden anden sodavand og saft, der har en lav pH-værdi. Det gælder også de mange sukkerfri light-produkter. Når det handler om syreskader, er det således vigtigt at huske på, at sukker ikke har nogen betydning. **Light-produkter er lige så skadelige for tænderne som de sukkerholdige produkter!**

Syrlige frugter er sunde, og man bør absolut spise dem, men et meget stort indtag kan gå ud over tænderne.

Syrligt slik og tyggegummi kan også give syreskader. Vingummier og andet syrligt, der klistrer fast i tænderne, er særligt slemme, men syrlige bolsjer, som er i munden i længere tid, skader også meget.

Hvordan ser syreskader ud?

Syreskader er svære at se. Faktisk skal de være ret alvorlige, før andre end tandlægen kan se dem. Tandoverfladen kan blive helt mat, men den kan også være blank og spejlende.

I svære tilfælde kommer der udhulede områder på tyggefladerne eller på for- og bagsiden af tænderne. De udhulede områder vil typisk se mere gule ud i forhold til resten af tanden.

Hvis emaljen er blevet meget tyndslidt fx på fortændernes skærekant, vil tænderne her fremstå grålige og gennemsigtige. Den tyndslidte emalje vil knække af i små stykker, og tænderne bliver kortere, end de oprindeligt var.

Tænderne her er blevet matte og flade af syre fra cola.





Emaljen på tændernes bagside er ætset væk på grund af hyppige opkastninger i forbindelse med spiseforstyrrelse.



Stærkt eroderede og slidte kindtænder efter et stort forbrug af læskedrikke i flere år.

Kan jeg mærke, hvis jeg har syreskader?

Ligesom du selv vil have svært ved at se, om du har syreskader, vil du i begyndelsen heller ikke kunne mærke, at tænderne er ved at gå i opløsning. De første svage symptomer kan være lette smerter og ubehag, når du spiser eller drikker noget koldt eller varmt. Det kan også være lette jag, når du børster tænder. Senere isner det måske lidt mere, du kan begynde at mærke skarpe kanter, små tandsplinter falder af, og dine tænder ser slidte, kortere og let misfarvede ud. Hvis det er rigtig slemt, kan tandnerverne tage skade, eller dit bid kan synke sammen, så du får muskel- og kæbeledsproblemer.

Hvordan kan jeg undgå syreskader?

- Begræns indtaget af sodavand, saft og juice (også de sukkerfri produkter).
- Drik vand og mælk i stedet for – især hvis din mund føles tør.
- Hav læskedrikken i munden så kort tid som muligt, og drik gerne med et sugerør, så væsken ikke rammer tænderne. Undgå mange små slurke over lang tid, og skyl ikke væsken rundt i munden.
- Skyl munden med vand eller mælk, når tænderne har været udsat for noget surt. Eller drik læskedrikken i forbindelse med et hovedmåltid, hvor maden virker neutraliserende.

- Lad være med at børste tænder lige efter, du har drukket læskedrikke, spist noget syrligt eller kastet op – det slider yderligere tandemalje væk! Skyl munden med vand i stedet og gem tandbørstningen til senere.

Tænderne kan ikke repareres af sig selv!

Tandemalje, der er ætset væk, kommer ikke tilbage. Hvis tænderne først har taget alvorlig skade, kan det derfor blive nødvendigt med omfattende (og kostbar) behandling, hvor tandlægen fx laver nye, kunstige facader eller tandkroner.

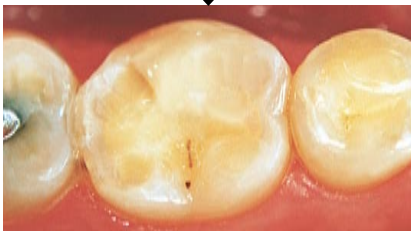
Hvis syreskaderne derimod bliver opdaget tidligt, kan det være tilstrækkeligt, at du fremover undgår det, som i dit tilfælde har forvoldt skaderne. Det kan også være, at tandlægen tager aftryk af dine tænder for at kunne følge med i, om din tandemalje fortsat nedbrydes.

Ved mindre skader har tandlægen mulighed for at hjælpe dig fx med fluorbehandling, lakering eller plastfyldninger.

Tyggefladen har allerede været repareret et sted, men er nu udhulet og misfarvet flere andre steder pga. fortsat erosion og slid.



De udhulede områder er her fyldt ud med plast for at forebygge, at der forsvinder mere af tanden.



OBS

Tal med din tandlæge, hvis du vil vide mere om syreskader eller finde ud af, hvorvidt du selv er ved at få syreskader på tænderne.

Denne brochure er et supplement til de oplysninger, som din tandlæge har givet dig.

Tandlæge:

© Information fra
Tandlægeforeningen
Tlf. 70 25 77 11

Denne patientvejledning er udarbejdet af overtandlæge Ulla Pallesen, Tandlægeskolen, Københavns Universitet i samarbejde med Tandlægeforeningen.

Oplag: 10.000
Revideret juni 2009