



**Hold din mund
sammen med din tandplejer**

Din tandplejer forebygger

Tandplejere forebygger sygdom i tænderne i alle aldersgrupper og hjælper dig med at holde din mund sund, så du undgår huller i tænderne, blødende tandkød, paradentose, syreskader og dårlig ånde. Tandplejeren kan også hjælpe dig med at undgå, at begyndende huller udvikler sig.

Hvor ofte du skal komme hos din tandplejer afhænger af dit behov.

Sygdomme i mund og tænder

Hvis betændelse i tandkødet ikke bliver behandlet, kan det udvikle sig til paradentose, hvor knoglen omkring tanden nedbrydes. Hvis du har paradentose, er det nødvendigt med hyppige behandlinger hos din tandplejer, som renser dine tænder og tandkødsommer, så paradentosen ikke udvikler sig.

Tørhed i munden øger risikoen for huller og syreskader. Årsagerne til tør mund er mange. Blandt andet kan medicin mod diabetes, forhøjet blodtryk, astma og allergi samt midler mod depression, morfin og kemoterapi være grunden til tørhed i munden. Din tandplejer undersøger, om du lider af tør mund og hjælper dig til at lindre tørheden og undgå sygdomme i tænderne.

Undersøgelse og behandling

Tandplejeren undersøger tænder, tandkød, slimhinder og eventuelle fyldninger, kroner og implantater. Med røntgenbilleder afsløres huller under gamle fyldninger eller i tandmelletrum, og om din kæbeknogle er sund.

Tandplejeren renser dine tænder ved at fjerne tandsten, belægninger af bakterier og misfarvninger. På den måde forhindres sygdom i tænderne i at udvikle sig. Når tandplejeren pudser dine tænder og fyldninger rene og glatte, får bakterierne sværere ved at sætte sig fast, og du får nemmere ved at holde din mund ren i hverdagen.

Din mund påvirker resten af din krop

Der er sammenhæng mellem mundens sundhed og en række sygdomme i resten af kroppen. Det er fx diabetes, hjerte-kar-sygdomme, blodpropper, åreforkalkning og sygdomme i luftvejene.

Det er derfor vigtigt for hele din krop, at du hver dag børster dine tænder helt rene. Din tandplejer kan vise dig hvordan. Tandplejerens opgave er i samarbejde med dig at holde din mund og dine tænder sunde hele livet.

- Børst tænderne rene to gange dagligt
- Brug en blød tandbørste
- Brug tandpasta med fluor
- Brug mellemrumsbørste eller tandtråd hver dag
- Spar på sukker og syreholdige drikke som fx juice og sodavand
- Spørg din tandplejer til råds om din mundhygiejne

Find mere information på
www.dinmund.dk



Dansk Tandplejerforening
Nørre Voldgade 90
1358 København K

tlf. 8230 3540
info@dansktp.dk