

Nr.6/September 2009

**MEDIA
PLANET**

MUNHÄLSA

5
TIPS

VÄGEN TILL ETT VACKERT LEENDE

Håll dig frisk och glad: Din mun påverkar din hälsa och livskvalitet mer än du tror. Utnyttja tandvårdsstödet och slipp höga kostnader.

Ta hand om dig
De enkla knepen
till friska tänder och
fräsch andedräkt

Estetisk tandvård
Gör som Katja
Motten och få ett
vinnande leende



KATJA MOTTEN

Nya tänder
Var delaktig i valet
och få implantat
som håller livet ut

FOTO: LISE GAGNE/ISTOCKPHOTO



LÄMNA RÖKAREN BAKOM DIG

Att sluta röka är en utmaning, men det finns behandlingsalternativ som hjälper dig. Din läkare eller sköterska kan informera dig om dem och hjälpa dig hitta en metod som passar just dig!

Ta hjälp av vårdpersonalen och fimpa för gott!

www.slutaroka.se



1061-Pfizer17-2009-8327

UTMANINGAR

Vi har ett stort ansvar att själva sköta våra tänder. Det är också viktigt med regelbunden kontakt med tandvården, för att **tidigt upptäcka och åtgärda** de förändringar som kräver professionellt omhändertagande.

Munnen – en del av kroppen

När svenska folket får välja vilken samhällssektor som har högst "nöjd-kund-index" hamnar privat och offentlig tandvård skyhögt över alla andra områden. Visst är det fantastiskt. Kanske inte alla rusar iväg till tandvården i ett förväntansfullt glädjorus, men vi är uppenbart mycket nöjda med behandling och omhändertagande. Många undersökningar visar också att de flesta av oss tycker att munnen och tänderna är mycket viktiga för det allmänna välbefinnandet.

I ett internationellt perspektiv är svenskarnas tandhälsa bland den allra bästa i hela världen. Inget land i världen har ett ekonomiskt stöd för vuxentandvård så som vi har i Sverige. I mitt tycke är det något att glädjas åt och att vara stolt över. Det betyder inte alls att allt är perfekt. Bra kan bli bättre. Och ser vi på situationen för utsatta individer har vi ännu en lång väg att vandra tills vi uppnår god tandhälsa.

Egenvård viktigast

Genom den organiserade barn- och ungdomstandvården läggs grunden för livslång god tandhälsa. Den egna insatsen, med tandborstning morgon och kväll, är förstås den ojämförligast viktigaste faktorn för att senare under livet behålla friska tänder och en frisk mun. Om vi i genomsnitt ägnar två minuter morgon och kväll åt denna egenvård, producerar vi

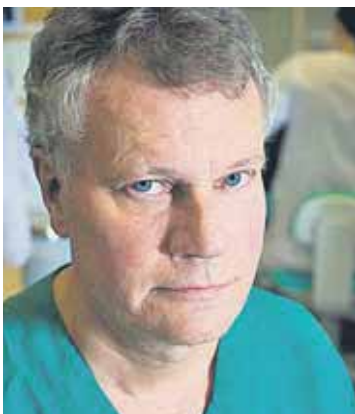
ungefär tio gånger så mycket tandvård som inom all privat- och offentlig tandvård sammantaget. För de flesta av oss är det också nödvändigt med regelbunden professionell tandvårdskontakt, men underhållet måste varje individ själva ta ansvar för.

Svensk tandvård världsunik

För äldre individer inom slutenvård och på äldreboenden finns ett starkt samband mellan munhygien och risken för att insjukna eller dö i lunginflammation. Bristande munhygien leder till luftvägsinfektioner. Förbättrad munhygien hos denna grupp leder till lägre insjuknande och minskad risk för luftvägskomplikationer och dödsfall. Detta är ett klart eftersatt område, där alla berörda inom hälso- och sjukvården måste få tillräcklig utbildning. Här handlar det inte bara om kunskaper utan också om attityder.

Genom banbrytande forskning av professor Per-Ingvar Brånemark utvecklades under 1960-talet den metod för att ersätta förlorade tänder med titanimplantat, som nu används över hela världen. Brånemark visade att den kroppsfrämmande titanmetallen har unika egenskaper som gör att den läker fast direkt i benvävnad, man säger att titanet "osseointegreras".

Metoden introducerades i den svenska tandvården i mitten på 1980-talet. Nu har flera tiotusentals patienter i Sverige fått nya fastsittande tänder tack vare denna metod. Behandling med titanimplan-



Björn Klinge
Professor i tandlossningssjukdomar,
Karolinska Institutet.

MINA BÄSTA TIPS

Håll munnen ren

1 Borsta bara de tänder du vill behålla, strunta i resten. Använd tandkräm med fluor och en mjuk tandborste. För att göra rent mellan tänderna krävs tandtråd, tandsticka eller mellanrumsborste.

Sluta röka

2 Rökning är en av de största riskfaktorerna vid tandlossningssjukdom.

Besök tandläkaren

3 Den största förebyggande tandvårdsinsatsen gör du själv hemma. För att bedöma om det finns nya hål som behöver åtgärdas, eller för att undersöka tandkött och tandköttsfickor krävs regelbundet professionellt omhändertagande.

tat ingår, med vissa begränsningar, i det svenska tandvårdsstödet. Detta är också något världsunikt och visar att munhälsa och den livskvalitet som är kopplad till detta, hör till ett politiskt prioriterat område i vårt välfärdspaket.

Påverkar hela kroppen

Att munnen är en del av kroppen kan låta lite smålöst självklart. Trots det har vi olika utbildning, olika lagstiftning och olika försäkringssystem för munnen och övriga kroppen. Under senare år har ett samband mellan infektion och inflammation i munnen och reaktioner i övriga kroppen blivit allt mer uppenbart. Särskilt uppmärksammas kopplingen mellan tandlossningssjukdom (parodontit) och hjärt-kärlsjukdom.

I flera forskningsrapporter, bland annat från vår grupp på Karolinska Institutet, har vi visat att patienter med måttlig eller svår parodontit tycks ha ökad risk för åderförfattning och åderförkalkning (ateroskleros). Detta är just nu ett hett forskningsområde både internationellt och hos oss på hemmaplan och vi väntar förstås med spänning på resultaten från pågående studier.

Under senare tid har det varit mycket tal om behovet av klinisk forskning. Inte alla tycks förstå att klinisk forskning också inom tandvårdens område måste stödjas och uppmuntras. Fast det skall erkännas: fler och fler tycks fatta att munnen är en del av kroppen. Med allt vad det innebär.



VI REKOMMENDERAR



Per Jesslén
Ordförande i
Sveriges Privata
Specialisttand-
läkare.

SIDA 12

"Målsättningen bör vara att implantat-behandlingen ska fungera livet ut och det är i de flesta fall fullt möjligt."

Dina barns tänder **s. 8**

1. Gör tandborstningen till en lek och lär dina barn bra munhygien vanor tidigt.

Fräsch andedräkt **s. 11**

2. Många lider av dålig andedräkt. Här får du tips på hur du håller din andedräkt på topp.

MEDIA
PLANET

Vi får våra läsare att lyckas!

MUNHÄLSA NR 4, SEPTEMBER 2009

Redaktionschef: Nadine Kissmann**Försäljningschef:** Gustaf Ryding**Affärsutvecklare:** Johan Lilljebjörn**Redigerare:** Martin Björinge**Ansvarig för denna utgåva:****Projektleddare:** Mattias Davén**Tel:** 08-545 953 00**E-post:** mattias.daven@mediaplanet.com**Distribution:** Svenska Dagbladet,
September 2009**Tryckeri:** V-Tab**Repro:** Bert Lindevall**Mediaplanet kontaktinformation:****Tel:** 08-545 953 00**Fax:** 08-545 953 01**E-post:** synpunkter@mediaplanet.com**Vid förfrågningar kontakta:**

Johan Lilljebjörn

Mediaplanets affärsverksamhet är att leverera nya kunder till våra annonsörer. Genom intressanta artiklar med hög kvalitet motiverar vi våra läsare att agera.



"You're never
fully dressed
without a smile!"

www.letandreglering.se

Telefon 08-755 74 70

Le
SPECIALIST
TANDREGLERING



KLARA TÄNDER
www.klaratander.se

Kosmetisk tandvård mitt i city

Kristina Engholm-Norstedt
Leg. tandläkare

Gunilla Lindskog-Camber
Leg. tandläkare

... med team.

Välkomna!

Tel: 08-21 35 50

Vasagatan 44, 5tr - Stockholm

medlem av:



Swedish Academy
of Cosmetic Dentistry



Sveriges Tandläkarförbund



AMERICAN ACADEMY
OF COSMETIC DENTISTRY

nicofree

Nicotine eller Nicofree? It's your choice!

NYHET!



www.nicofree.se | tel 0640-261 50

Du hittar Choice nikotinfria prillor på
ICA, Hemköp, Willys, Statoil, OKQ8 tobaksaffären runt hörnet med flera.

Ge inte upp.

Nu finns effektiv hjälp mot
smärtsamma munblåsor

- ✓ Fäster på blöt slemhinna
- ✓ Ger omedelbar smärtlindring
- ✓ Snabbar på läkningen
- ✓ Minskar antalet nya blåsor/sår (afte)
- ✓ Godkänd även till spädbarn

Aftamed gel finns receptfritt på ditt apotek.
www.vitaflo.net



**Världs-
nyhet!**



VITAFLO
Part of the Navamedic Group

INSPIRATION

Fråga: Vad händer om jag drabbas av karies eller tandlossning och inte har råd att betala för lagning eller nya tänder?

Svar: Med nya tandvårdsstödet skyddas du från höga kostnader.

Gå till tandläkaren och slipp höga kostnader

FÖRÄNDRING

KOSTNADER

Vi blir allt äldre. Det har sina fördelar men det gör att vi behöver våra tänder längre. För många svenskar är regelbundna besök hos tandläkaren en lyx som man i det längsta skjuter på. Det leder i sin tur till att små skador på tänderna många gånger förvärras och i förlängningen blir ännu kostsammare att åtgärda.

Inom tandvården finns en allmän oro för ungas tandhälsa. Undersökningar som gjorts visar att unga människor gärna vill se fräscha ut i munnen men de inser inte alltid att en förutsättning för detta är att man underhåller sin mun bland annat med regelbundna besök hos tandläkare eller tandhygienist – alltför många prioriterar bort dessa. I stället finns en övertro till att allt kan rättas till i efterhand med hjälp av olika munvårdsprodukter eller kosmetiska tandbehandlingar.

Vana vid gratis tandvård

De unga är dessutom vana vid att tandvård är gratis, något som förändras det år man fyller 19. Nu finns sedan 1 juli 2008, ett nytt tandvårdsstöd för vuxna. Ett tandvårdsstöd som ska göra det ekonomiskt möjligt för alla att gå till tandläkaren regelbundet.

En som vunnit dubbelt upp på det nya tandvårdsstödet är Monica Waksam och hennes make Bo. De hade maximal otur och drabbades båda av tandlossning inom loppet av ett år. I början av året fick Bo nya tänder och i augusti var det Monicas tur.

Kände sig inte orolig

För Monicas del började problemen för några år sedan. Hon hade då fått rådet av sin tandläkare, som båda makarna gått hos i 15 år, att även gå till en tandhygienist. Där fick hon bland annat lära sig vikten av att använda mellanrumsborstar och tandtråd. Trots detta upptäcktes det i våras att flera av tänderna var lösa.

– Jag är rökare och diabetiker och det har säkert påverkat mina tänder negativt. Självklart blev jag ledsen men eftersom min man just fått hjälp tack vare det nya tandvårdsstödet kände jag mig ändå inte så orolig för det ekonomiska. Av hans totala tandvårdskostnad på 48 715 kronor, betalade vi endast

”Jag kände inte till det nya tandvårdsstödet och blev väldigt förvånad. Nu fick jag både röntgen och rengöring utan kostnad.”

Mats Nordwall

”Det är helt fantastiskt att man kan få den här hjälpen.”

Monica Waksam



Monica Waksam
59 år, jobbar som webbredaktör.

FOTO: PRIVAT

16 224 kronor. Min egen räkning var ungefär densamma. Av en gemensam tandläkarräkning på nära 100 000 kronor har vi allt som allt bara betalat runt 30 000 kronor. Det är helt fantastiskt att man kan få den här hjälpen.

Enkel behandling

– Själva behandlingen var rätt enkel. Det enda som var lite besvärligt var de fem bedövningssprutorna. Därefter drog min tandläkare ut två lösa tänder och slipade ner fem stycken som skulle fungera som fäste för de nya tänderna. Sedan fick jag provisoriska tänder med mig hem. Efter 14 dagar fick jag mina nya tänder som jag är jättenöjd med och snabbt har vant mig vid.

– Min make Bo, som är född 1944, fick sina tänder förstörda redan under skoltiden, på grund av den tidens dåliga tandvård. Man brydde sig inte om barnens tänder på samma sätt som i dag och lagningarna var ofta slarvigt gjorda. Därför har han haft både bruna och vita tänder. Han har till skillnad från

mig haft besvär i många år med tandlossning. Efter att ha arbetat i 40 år som bagare är det vanligt att få problem med tänderna. Det är socker- och mjölkdammet som skapar dessa problem. Sedan i januari i år har Bo i alla fall nya vita tänder och går omkring med ett ständigt leende. Jag blir så trött på det, säger Monica och skrattar.

En glad överraskning

För 28-åriga Mats Nordwall kom det som en glad överraskning när han efter sitt besök hos tandläkaren fick veta att undersökningen var kostnadsfri. Han hade inte varit hos sin tandläkare på över ett och ett halvt år och gick dit först efter att ha fått en kallelse.

Nu kunde han gå hem utan att lämna på plånboken.

– Jag kände inte till det nya tandvårdsstödet och blev väldigt förvånad. Nu fick jag både röntgen och rengöring utan kostnad, vilket kändes otroligt bra. Jag tror att många drar sig för att gå till tandläkaren. Särskilt de som har en svag ekonomi, man tänker att man kan spara det till senare. Trots att alla vet att det är viktigt och trots att eventuella problem säkert ofta bara förvärras.



Mats Nordwall
28 år, jobbar i musikaffär.

FOTO: LARS RASMUSSEN

CHARLOTTA PHALÉN

redaktionen@mediaplanet.com

Dentalteamet

Leg. Tandläkare
Eva Jonsson med kollegor
önskar gamla och nya
kunder välkomna!

Öppningserbjudande
tandblekning 1600 kr
inkl blekskenor och
3 st 15%-igt blekmedel
(gäller t o m 091231)

Kungsgatan 29, 6tr Sthlm
www.dentalteamet.se
Telefon 08 411 07 90
Akuta tider 070 714 33 75

STUDENTrabatt hos TANDLÄKAREN



För undersökning betalar du 198 kr.
Röntgen och polering ingår.

Gäller för studenter t.o.m.
35 år, 1 gång om året.

10% på övrig behandling.
Blekning 1.250 kr.

Välkommen till A-Dental!
Karlavägen 48, 114 49 Stockholm.
T-bana, Stadion
08-660 62 94
adental@glocalnet.net
www.adental.se



KOSTNADSFRI KONSULTATION

för Dig som t.ex.
funderar på implantat
eller annan omfattande
behandling.

Vi erbjuder:

Implantat, Amalgamsanering,
Laserbehandling,
Helkeramisk direktmetod,
Behandling för tandvårdsrädsla,
Narkos, Kosmetisk tandvård,
Tandlossningsbehandling och
Bastandvård

Tandläkare Johan Graf,
Patrik Mofors och
Jan Bardel med
tandhygienistteamet

Bene!
TANDVÅRD

Artillerigatan 16 Tel. 08-611 65 60
info@benetandvard.se
www.benetandvard.se

I vilket land tillverkas
dina nya tänder?
Fråga din tandläkare!

Du har också rätt att få en kopia
av det tandtekniska laboratoriets
räkning. Då får du automatiskt en
VDN-märkning av dina nya tänder!



SVERIGES
TANDTEKNIKER
FÖRBUND



GÖR REGELBUNDNA BESÖK
Genom att besöka tandläkaren eller tandhygienisten regelbundet får du veta hur din mun mår och vad du bör göra för att slippa karies och andra problem.
FOTO: CEVDET GÖKHAN PALAS/STOCKPHOTO



TANDVÅRDSREFORMEN

EKONOMI

Så fungerar tandvårdsstödet

Den 1 juli 2008 införde Riksdagen ett nytt tandvårdsstöd. Syftet är att de som har omfattande behov av tandvård ska få lägre kostnader. Målet är även att stärka patientens ställning och att stimulera vuxna att regelbundet besöka tandvården.

Tandvårdsstödet omfattar alla från 20 år och uppåt och består av två delar: ett allmänt tandvårdsbidrag, ATB, och en tandvårdsersättning. Från det år du fyller 20 år får du ett tillgodohavande hos Försäkringskassan som kan användas som betalning för din tandvård.

■ Är du 20-29 år blir bidraget 300 kronor per år.

■ Är du 30-74 år blir bidraget 150 kronor per år.

■ Är du 75 år och äldre blir bidraget 300 kronor per år.

Den 1 juli varje år tillgodoräknas du det allmänna tandvårdsbidraget. Det kan maximalt sparas i två år och uppgå maximalt till 300 kronor eller 600 kronor, beroende på din ålder.

Tandvårdsersättningen ger dig 50 procent rabatt på kostnader över 3 000 kronor och 85 procent rabatt på kostnader över 15 000 beräknat på referenspris.

För varje ersättningsberättigad tandvårdsåtgärd finns ett referenspris, som förutom att utgöra grunden för beräkningen av högkostnadsskyddet, ska fungera som jämförelsepris för dig som patient.

Barn och ungdomar upp till 19 års ålder har fri tandvård. Från och med den 1 januari det år du fyller 20 år omfattas du av det nya tandvårdsstödet.

Specialistkliniken för käkkirurgi och implantat

PER JESSLÉN SPEC. KÄKKIRURGI MARIA JESSLÉN LEG. TANDLÄKARE
GUNNAR HALL SPEC. KÄKKIRURGI A-C LÅFTMAN SPEC. KÄKKIRURGI



KARLAKLINIKEN

K Ä K K I R U R G I & I M P L A N T A T

STYRMANSGATAN 45, 114 54 STOCKHOLM. TEL&FAX 08-23 20 00.
E-MAIL info@karlakliniken.se HEMSIDA www.karlakliniken.se

INSPIRATION

TIPS

1

FÖRSTÅ
SAMBANDET

TRYGGT MED HJÄLP TILL HANDS
På Stockholms Sjukhem har man en tandhygienist anställd. "Det känns väldigt tryggt att kunna få hjälp på en gång och att de hjälper mig att hålla munnen frisk", säger Anna, 95, som har nästan alla sina tänder kvar.

FOTO: MATTIAS DAVÉN



NYHETER I KORTHET

Tandvärk kan vara tecken på infarkt

■ De klassiska symptomen för hjärtinfarkt är en strålande smärta ut i vänsterarmen. Men enligt tidningen Forskning och framsteg visar en studie gjord i Montevideo i Uruguay, att smärta i käke, käkled, öra, tänder eller svalg är vanligt vid hjärtinfarkt eller kärlkramp, särskilt hos kvinnor.

Studien gjordes på 186 patienter med hjärtinfarkt eller kärlkramp där fyra av tio uppgav att de känt smärta i käkpartiet - merparten var kvinnor.

- Fler sådana patienter i vår studie hade tidigare besökt tandläkare, allmänläkare eller öron-näsa-halsspecialist för sina symptom utan att dessa kopplats samman med hjärtsjukdomar, säger forskningsledare Annika Isberg.

KÄLLA: AFTONBLADET.SE

Bli av med din muntorrhet

■ Saliven är försvaret för munhålan och dess betydelse för att hålla denna frisk är således mycket viktig. Muntorrhet är därför inte bara ett obehag utan orsakar även karies och andra åkommor i munhålan.

Orsakerna till muntorrhet är många, allt från vardagliga tillfällen då man är lite extra nervös vid ett framträdande till de svåraste fallen där man på grund av cancer har strålat spottkörtlarna och därefter inte kan producera mer saliv. Många använder mediciner som ger muntorrhet, vilket är en av de vanligaste läkemedelsbiverkningarna, och som ofta förbises inom sjukvården. En särskilt utsatt grupp är äldre, som är den grupp som använder flest mediciner.

För den som drabbats finns olika former av saliv ersättningsmedel eller salivstimulerare, exempelvis i form av sprayer, sugtabletter och tuggummi. Om du har problem med muntorrhet kan du vända dig till din tandläkare eller läkare eller besöka ett apotek för att få råd kring vad du ska göra.

KÄLLA: DOKTORIN.COM OCH MEDIAPLANET

Egen tandvård ger äldre bättre munhälsa

■ **Fråga:** Varför satsa på en egen tandvårdsenhet på sjukhemmet?

■ **Svar:** För att ordentlig mun- och tandvård förbättrar livskvaliteten avsevärt hos de boende.

HUR VI LYCKADES

TANDVÅRD FÖR ÄLDRE

Stiftelsen Stockholms sjukhem är ett sjukhem som bedriver palliativ vård, rehabilitering och sjukhemsvård på Kungsholmen i Stockholm. Sjukhemmet har en lång historia, inte minst av att erbjuda sina boende egen tandläkare och möjlighet till regelbunden tandvård. År 2004 skulle dock avdelningen läggas ned.

Knappt hade beslut om nedläggning fattats innan Åke Seiger, professor i Geriatrik vid Karolinska Institutet ville starta upp verksamheten igen.

Sedan dess har Maria Juslin, legitimerad tandhygienist, Institutionen för Odontologi och Inger Wårdh, legitimerad tandläkare, universitetslektor och docent i Gerodonti vid KI arbetat vid avdelningen. Maria halvtid och Inger en dag i veckan.

Utöver patientvård föreläser Maria, undervisar personalen och berättar vilka produkter de boende behöver. Personalen kommer allt oftare och ställer frågor och ber om hjälp. Till avdelningen kan de ringa så fort det behövs och patienterna



"Det vore önskvärt att fånga in de äldre i ett tidigare skede."

Maria Juslin
Legitimerad tandhygienist, Institutionen för Odontologi.

FOTO: MATTIAS DAVÉN

kan snabbt få hjälp utan långa väntetider, menar Maria.

Munnen blir eftersatt

- Den uppsökande verksamheten erbjuder bara ett kort besök per år/patient. För den som är gammal och kanske även demenssjuk kan

det vara svårt att öppna munnen på beställning. Skulle Stockholms sjukhems enhet inte finnas skulle de äldre vara tvungna att söka tandvård ute på staden. Och det är svårt att skicka iväg gamla och sjuka. Med färdtjänst och personal skulle det kräva stora resurser.

OM ÄLDRES TANDVÅRD

■ **Alla som har** behov av omfattande omsorg har rätt till uppsökande tandvård utan extra kostnad.

■ **Landstinget ansvarar** för att personer med stort omvårdnadsbehov till följd av sjukdom och funktionsnedsättning erbjuds råd och hjälp till en bättre munhälsa.

■ **Erbjudandet innebär:** Kostnadsfri munhälsobedömning och rådgivning samt personalutbildning en gång om året. Nödvändig tandvård till samma vårdavgift som gäller den öppna hälso- och sjukvården.

■ **Sjukdomar och** funktionsnedsättning ökar risken för skador i munnen. Det beror bland annat på svårigheter att hålla rent samt att en del sjukdomar och mediciner leder till att mindre saliv bildas.

■ **Det är viktigt** att små skador upptäcks i tid och blir åtgärdade av tandhygienist eller tandläkare - skador på tänderna och i munhålan kan annars utvecklas mycket snabbt och leda till infektioner som kan ha samband med allvarigare tillstånd såsom hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och lunginflammation.

De flesta har kvar sina egna tänder längre men orkar inte sköta dem. Ofta har äldre också konstgjorda bryggor och broar och det kan vara svårt för vårdpersonalen att veta vad man vågar göra med dessa. Många bor också kvar hemma längre. Hemtjänsten ges sällan vidareutbildning och personalomsättningen är stor.

Spara lidande och pengar

- Det vore önskvärt att fånga in de äldre i ett tidigare skede. Det skulle spara både lidande och pengar. Som det ser ut i dag, kommer många äldre "för sent". Tandvård är ofta något som sjuka äldre prioriterar bort och det bästa vore om det fanns ett samarbete mellan tandläkare och läkare. På Stockholms sjukhem erbjuds en anpassad tandvård för de äldre. När de behöver den, säger Maria Juslin.

- Dagens äldre vård styrs av upphandlingar. Överblicken förloras. En positiv händelse är dock att Stockholms läns landsting och Karolinska Institutet håller på att starta ett Nationellt Centrum i äldre tandvård för att uppmärksamma situationen och dra gemensamma riktlinjer för hur vården ska utformas, säger Inger Wårdh.

- Maria är som en kunskapsbank som vi alltid kan få hjälp av, säger Gunilla Wohlin, enhetschef, Stockholms sjukhem.

CHARLOTTE PHALÉN

redaktionen@mediaplanet.com



Sund munhygien & säker andedräkt utan alkohol eller missfärgningar

Produktserierna från Oxyfresh bygger på forskning och beprövad användning sedan 25 år. Till skillnad från de flesta produkter på marknaden innehåller Oxyfresh munskölj ingen alkohol eller ämnen som kan missfärga tänderna. Dålig andedräkt består utav svavelgaser som uppstår när munnens bakterier bryter ner bl.a. proteiner och celler. Den komponent Oxyfresh använder för att eliminera dessa svavelföreningar är ett syrerikt ämne som kallas Oxygene. I sortimentet finns både munskölj och tandkräm och alla produkter innehåller den aktiva och unika ingrediensen Oxygene.

Oxyfresh Nordic Services
Torstenssonsgatan 3, 114 56 Stockholm
Telefon 08-754 55 39

 **Oxyfresh.se**
www.oxyfresh.se

**Vill du åtgärda felställda, ojämna tänder
eller önskar du en färgförändring?**

**Har du försökt att bleka dina tänder
och ej uppnått önskat resultat?**

Unikt tunna keramiska laminat framställda i eget laboratorium
ger möjlighet till ett brett estetiskt behandlingsspektrum

- Ingen risk för skada på den egna tanden
- Ingen slipning av tandsubstans
- Exakt önskad vithet med naturlig djupluster
- Överträffad tandemaljkhet
- Smärtfri behandling som kan utföras på två besök
- Korrigering av tandställning möjlig

före

efter



Tandläkare Kent Nyman. www.kentnyman.se

Kungsportsavenyn 30, 411 36 Göteborg. Telefon 031-81 13 18, 031-18 63 50

*Kvicksilver har alltid
ansetts farligt.
Utom i mun på folk.*



Har du amalgam kvar i dina tänder? Det kan påverka din hälsa negativt!

Tandvårdsskedeförbundet (Tf) vet hur man tar bort amalgam på ett säkert sätt! Bli medlem i Tf så får du mer information! Tandvårdsskedeförbundet arbetar för en säkrare tandvård och en helt kvicksilverfri vård, även i vacciner!

Kvicksilver är förbjudet från och med den 1 juni 2009.



Gå in på www.tf.nu eller
ring 0520 – 806 02.

Kontakta Tf före borttagande av amalgam!

FÖR DIG SOM ÄR RÄDD OM DINA TÄNDER

SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00

www.slutarokalinjen.org

NYHETER

TIPS

2

BÖRJA BORSTA TIDIGT

KOSTVANOR

Håll er till det gamla hederliga lördagsgodiset

Borsta ditt barns tänder med flourtandkräm redan från tidig ålder och tänk på att skapa bra matvanor.

- När det handlar om barns kostvanor och hur kosten påverkar barnets tänder, handlar det om att vara konsekvent och skapa bra vanor redan från tidig ålder, säger Peter Lingström, professor i Cariologi, karieslära, vid Göteborgs Universitet.

Ett begränsat antal intag per dag, det vill säga frukost, lunch, middag och några rejäla mellanmål är bra riktlinjer att hålla sig till. Huvudmålen är viktigast men även mellanmålen har stor betydelse, eftersom de minskar lusten att småäta.

Ett bra mellanmål kan bestå av ett glas mjölk och en ostfralla, en yoghurt eller frukt. Försök att undvika kex som nästan alltid är sötade och ge hellre barnet en osötad riskaka om du vill sticka till barnet något litet. Försök framförallt minska intaget av tillsatt socker i kosten.

Godis en dag i veckan

En bra regel att hålla sig till är det gamla hederliga lördagsgodiset. Det är lätt att tro att russin och "naturgodis" som torkade ananasringar och yoghurt-doppade nötter är mer hälsosamt än vanligt godis, men det naturliga sockret som finns i dessa produkter är inte heller bra.

Detsamma gäller snacks som chips och ostbågar som inte är helt ofarliga för barnens tänder. Undvik juice och saft och servera helst vatten till måltiderna. Vattnen är den absolut bästa drycken men även mjölk går bra. Spara läsk, godis och chips till festliga tillfällen.

Lägg en bra grund för dina barns tandhälsa

■ **Fråga:** Hur ska jag göra för att lära mitt barn bra munhygienvanor?

■ **Svar:** Börja med att göra tandborstningen till en lek.

Bra munhygien kommer tyvärr inte gratis utan bör grundläggas redan från sex månaders ålder när barnet börjar få sina första tänder.

- Det finns tre grundpelare när det gäller barns tandhälsa; god munhygien, bra kost och fluortillskott, som finns i tandkräm, säger Christer Ullbro, ordförande i Svenska Pedodontiföreningen, vars medlemmar är speciellt utbildade för att erbjuda barn- och ungdomar med speciella tandvårdsbehov ett anpassat omhändertagande.

Börja i tidig ålder

- Jag har barnbarn och vet av egen erfarenhet att det inte alltid är så populärt att borsta tänderna, därför är det bra att börja borsta med tandborstningen redan när den första tanden kommer. Inte så mycket av hygieniska skäl som av träningsskäl. Det är ett bra sätt att få barnet att acceptera den dagliga hygien. Den första tanden kommer upp längst fram i underkäken och det är lättare att borsta där än längre bak i munnen.

- Det viktiga är att se till att tandborstningen blir en positiv upplevelse och ett lekmoment. Den får inte upp-



TÄNK LÅNGSIKTIGT. Se tandborstningen som en träning som ska leda till bra munvård för dina barn i framtiden.

FOTO: NAOMI BASSITT/ISTOCKPHOTO

levas som ett tvång och försök att aldrig hålla fast barnet. Tänk istället långsiktigt och se tandborstningen som en träning som ska leda till bra munvård i framtiden.

Det finns även barn som är sjuka och löper en ökad risk för skador på tänderna på grund av sin sjuk-

dom och dem måste vi hjälpa från tidig ålder.

Undvik småätande

- Det handlar inte bara om att reducera sockermängden utan om hur många gånger man äter per dag. Ett frekvent ätande är inte

nyttigt. I dag är det inte bara risken för att drabbas av karies, hål i tänderna, som oroar, utan även risken för erosioner, det vill säga frätskador på tänderna, vilka uppstår om du dricker för mycket läsk. Syrligheten i läsk fräter helt enkelt sönder emaljen. CocaCola exempelvis, har ett mycket lågt pH-värde och detsamma gäller apelsinjuice som också fräter på tänderna. I samband med måltid är det ingen fara, det är frekvent smådrickande som är skadligt och erosioner kan ge svåra skador.

- Det kan vara svårt att se de första tecknen på erosionsskador på tänderna men man kan se att emaljen är tunnare. Ofta handlar det om frätskador på framtänderna, vilket är svårt att behandla.

Viktigt att hjälpas åt

- Det är oerhört viktigt att föräldrar och tandvård hjälps åt att skapa bra vanor. Även om du som förälder har bra tänder och munhygien kan ditt barn drabbas av karies. Det är inte en sjukdom som försvunnit, vi håller den bara borta och sköter man inte sin munhygien ordentligt, så leder det till hål i tänderna och inflammation av tandköttet. Därför är det viktigt att hålla rent och avlägsna bakteriebeläggningar. Har du frågor och funderingar kring ditt barns tandhälsa, dra dig inte för att fråga ditt barns tandläkare. Det gäller att satsa på en god tandhälsa redan från småbarnsåren och upp i tonåren, det är då grunden läggs för friska tänder i framtiden.

CHARLOTTE PHALÉN
redaktionen@mediaplanet.com

TANDBORSTNING

Tänk på det här:

- **Ge din baby** en tandborste så snart den första tanden kommit fram och gör tandborstningen till något lekfullt.
- **Försök att undvika** sötsaker och att barnet småäter mellan målen.
- **Var konsekvent.**
- **Satsa på tre** rejäla huvudmål om dagen: frukost, lunch och middag. Komplettera med bra mellanmål.
- **Låt dig inte** luras att tro att

naturgodis är nyttigt, det är lite bättre än vanligt godis men innehåller naturligt socker.

- **Är det något** du undrar över, fråga din tandläkare.
- **Borsta barnets** tänder med fluortandkräm redan från det att första tanden bryter fram.
- **Undvik läsk,** juice och saft och servera helst vatten till måltiderna.
- **Tänk långsiktigt** och lägg grunden för goda tandvanor redan från början.



Ost skyddar tänderna

Det finns en rad studier som visar att personer som äter hårdost har bättre tandhälsa än de som inte gör det.

Hårdostens protein har speciella egenskaper som gör det svårt för bakterier att fastna på tänderna. Hårdost bidrar även till att hålla pH-värdet i munnen på en jämn nivå och på så sätt hämma de frätande syror som löser upp tandemaljen.

Studier visar också på att hårdost kan bygga upp skadad emalj och stärka tänderna. Sannolikt är det kombinationen av kalcium, fosfor och hårdostens protein (kasein) som stärker tandemaljen och gör den tåligare mot kariesangrepp.

Andra fördelar är att hårdost verkar stimulera salivflödet. När salivmängden ökar minskar risken för hål i tänderna och inflammationer i munnen.

Två skivor tycks räcka för att ge effekt. Senare forskning tyder på att detta gäller även om hårdosten är inkluderad i maten.

Läs mer på: www.ostframjandet.se

Ost
främjandet

Ostfrämjandet är en del av Svensk Mjölk



Foto: Joel Wäreus

KOSMETISK
TANDVÅRD

IMPLANTAT

ALLMÄN
TANDVÅRD

Leg tandläkare
Malin Örjebo Sköld

Jungfrugatan 20
114 44 Stockholm
Telefon: 08-660 30 55

Swedish Academy of
Cosmetic Dentistry

INSPIRATION

TIPS



1

2

3

Ät gott och få starkare tänder

* Allt som är gott är inte dåligt för tänderna. Tvärtom, med rätt måltidsvanor finns det flera olika typer av livsmedel som till och med kan stärka din munhälsa.

- Te är bra, det innehåller fluor och olika ämnen som är skadliga för bakterierna. Mjölk och mjölkprodukter är också bra. Det innehåller kalcium och fosfat som stärker tandytan. Den bästa mjölkprodukten är egentligen ost, för den innehåller dessutom inget mjölksocker, säger Peter Lingström, professor i cariologi (karieslära) vid Göteborgs universitet.

- Ett glas rött vin är faktiskt inte heller fel, det innehåller antioxidanter, som har en negativ påverkan på bakterierna i munnen. Detsamma gäller mörk choklad.

- Jag säger inte att choklad är bra godis, men det är åtminstone bättre än annat godis. Fettet smörjer tandytan och fastnar inte lika lätt. Kakaon innehåller dessutom antioxidanter. Allra helst ska man äta produkter med minst 70 procent kakao, säger Lingström.

Beteendet är viktigt och hur ofta vi äter har större betydelse än vad man tidigare trott. Allt ska naturligtvis vara med måtta och fortfarande gäller rådet att borsta tänderna med fluortandkräm efteråt.

KÄLLA: AFTONBLADET.SE

AVSLUTA DIN MÅLTID PÅ ETT BRA SÄTT

1. Ost tillför många viktiga ämnen som till exempel kalcium och fosfat, och har via sitt innehåll en buffrande effekt.

2. Genom bland annat innehållet av antioxidanter har mörk choklad viss bakterieskyddande effekt.

3. Nyttiga efterrätter, som till exempel frukt, ger vitaminer.

FOTO: ISTOCKPHOTO

Torr i munnen?

Inte nu längre!


Saliva natura®
saliversättningspray med
långvarig effekt.

Finns på
Apoteket!



NYHETER

SÅ FÅR DU
EN BÄTTRE
MUNHÄLSA

■ **Fråga:** Vad kan du göra för att få en friskare mun och fina-re tänder?

■ **Svar:** Skaffa bra matvanor med regelbundna måltider, borsta regelbundet och tänk på att tanden har fem ytor.

-Många av våra grundläggande vanor har vi med oss från barns-ben. Det är då vi bland annat lär oss vad som är lika med en "rätt" kost och tandvård. Det är därför oerhört viktigt att ge sina barn bra kost- och tandvårdsvanor som håller tänderna rena och friska - både för stunden och för resten av livet, menar Anna Olofsson, specialist-tandläkare i barn- och ungdoms-tandvård och Inger Blanck, legiti-merad tandhygienist.

Var uppmärksam

Regelbundna besök hos tandläka-re eller tandhygienist är det mest grundläggande för välmående tänder. För att hålla tänderna på topp även mellan besöken, är det en god idé att vara uppmärksam på små förändringar i vardagen, gärna i samband med borstning. Blöder tandköttet när du borstar tänderna? Det betyder oftast att tandköt-tet har blivit inflammerat och inte, som det kan vara lätt att tro, att du borstar för hårt. Vad du då ska gö-ra, är att borsta lite extra på just det området så att inflammationen

försvinner. Var mjuk och försiktig på handen.

-Det är viktigt att du borstar med rätt teknik så att det blir rent utan att göra skada. Sök gärna hjälp hos din tandhygienist som kan vi-sa dig, säger Anna Olofsson.

■ Vad kan man tänka på för att hålla sina tänder välmående?

-Först och främst, tänk på att tan-den har fem ytor - inte tre. Glöm in-te ytorna mellan tänderna, de behö-ver också rengöras. Tandtråd, tand-stickor eller mellanrumsborste - välj det som passar dig bäst. Vänd dig gärna till en tandhygienist eller tandläkare för att vägledas till det bästa för just dig, säger Anna.

Givetvis spelar även kost och matvanor en stor roll. Undvik all slags sportdryck och läsk. När du äter citrusfrukter eller andra sura produkter, tänk på att inte borsta tänderna direkt efteråt. Frukstens syra i kombination med tandborst-

ning sliter på emaljen och förstör tändernas skydd. Drick i stället li-te te (ej frukt- och bärsorter) innan borstning för att neutralisera ph-balansen. Även Ramlösa Naturell är bra eftersom det innehåller natur-ligt fluor som är bra för tänderna.

Ett annat tips är det vanliga men väldigt effektiva; sluta röka och snusa, om du gör det idag.

-Nikotin är negativt för tänder-nas välmående och ger dessutom missfärgningar och dålig ande-dräkt. Tänderna behöver en viss mängd saliv för att de ska hålla sig rena och fräscha. Rökning dämpar salivproduktionen, vilket är en av anledningarna till att rökare inte sällan drabbas av tandlossning, be-rättar Inger Blanck.

Låt tänderna vila

-Precis som kroppen vill ha fasta måltider, måste även tänderna få vila. Ät godis högst en gång i veckan - tänk lördagsgodis. När du väl äter, tänk på att mat med tuggmotstånd och "rena" produkter som frukt och grönsaker stimulerar salivflödet och spolar dina tänder, säger Inger.

Det behöver med andra ord in-te vara svårt att hålla munhälsan på topp. Med bra kostvanor, fasta kosttider och regelbunden tand-vård, kommer du långt.

FOTO: OSVALDO RIVERO



Anna Olofsson
Specialisttand-läkare i barn- och ungdoms-tand-vård.



Inger Blanck
Legitimerad tand-hygienist.

FOTO: LARS SVENSSON

SARA NYDRÉN

redaktionen@mediaplanet.com

TIPS

3

SKAPA SUNDA
VANORTanden har fem sidor,
rengör du alla?

Med tandborsten rengör du tandens framsida, baksida och tuggyta. Det finns två sidor till - mellan tänderna. Där kan du enkelt använda TePes Mellanrumsborste, tråd eller sticka.

TePes produkter hittar du på Apoteket.



TePe®
We care for healthy smiles

Tandborste
för att borsta
mellan
tänderna.

Svensktillverkade.

www.tepe.com



HÅLL MUNNEN REN OCH FRISK
Med bra kostvanor, fasta kosttider
och regelbunden tandvård som
noggrant rengör tändernas alla
ytor, kommer du långt.
FOTO: DEAN TURNER/ISTOCKPHOTO

Så håller du din andedräkt fräsch



Stefan Renvert
Professor i oral
hälsovetenskap
vid Högskolan i
Kristianstad.

FOTO: PRIVAT

Var tredje person kan lida av dålig andedräkt. Problemet ökar med åldern, mycket på grund av en försämrad tandkondition med bakterier som luktar illa i munnen. Stefan Renvert, professor i oral hälsovetenskap vid Högskolan i Kristianstad, tipsar om hur du håller din andedräkt på topp.

FRÅGOR & SVAR

■ Vad beror dålig andedräkt på?

- Dålig andedräkt orsakas av bakterier som trivs och växer i syrefria miljöer i munnen när vi inte sköter munhygien. Den dåliga lukten uppstår när bakterierna bryter ner olika aminosyror så att olika så kallade flyktiga svavelföreningar, som luktar illa, bildas. Det kan lukta som ruttet ägg, som ett kälhuvud som har legat för länge i kylen eller bara obehagligt sött.

- Bakterierna som producerar dessa flyktiga svavelföreningar trivs speciellt bra på tungans ovansida och nere i inflammerade tandköttsfickor. På tungans bakre partier kan man se vita/vitgula beläggningar. Det är alltså faktorer som bristfällig munhygien, förekomst av infektioner i tandköttet, muntorrhet och munandning som spelar en betydande roll för förekomsten av dålig andedräkt. Det är en missuppfattning att dålig andedräkt kommer från magen

efter att man ätit mjölkprodukter. Den speciella lukten efter man ätit vitlök ska heller inte förväxlas med dålig andedräkt. Vitlöksdoften utsondras inte bara via munnen utan också via huden/svettning eftersom doften är blodburen.

■ Hur kan man själv ta reda på om man har dålig andedräkt?

- Det är svårt att själv avgöra, men vad man kan göra är att titta på sin egen tunga och se om den har en gulbrun beläggning på de bakre partierna. Man kan även sträcka ut tungan och slicka på handen för att sedan lukta. Det bästa sättet är ändå att fråga någon som man litar på, alternativt vända sig till sin tandläkare eller tandhygienist som också kan reda ut orsaken.

■ Vad kan man göra för att förbättra sin andedräkt?

- Framför allt - minska andelen bakterier som bidrar till illaluktande gaser. Börja därför alltid med att behandla en eventuell inflammation i tandköttet. Det är också viktigt att ha en god munhygien med bra dagliga tandvårdsrutiner.

- Har man tungbeläggningar kan man komplettera munhygien med att använda en tungskrapa. Munsköjmedel kan ha en nästan omedelbar effekt på symptomen, men de behandlar inte orsaken till problemet. Därför är det bättre att besöka en tandläkare/tandhygienist för en mer grundläggande behandling. Vid Högskolan i Kristianstad pågår för närvarande flera studier som ska bidra till att vi framöver har ett bättre vetenskapligt underlag för våra behandlingsrekommendationer.

SARA NYDRÉN

redaktionen@mediaplanet.com



FRÅGOR & SVAR



Lena Sjöberg
Tandläkare och
ordförande i för-
eningen Tandvård
mot Tobak.

FOTO: PRIVAT

RÖKNING

■ På vilka sätt påverkar rökning tandhälsan och andedräkten?

! - Rökning skapar en bakterieansamling som luktar. Tjåran från röken fastnar och retinerar plack, det vill säga att bakterier fastnar lättare än hos ickeriökaren, samtidigt som salivens rensande effekt avtar.

- Nikotinet drar ihop blodkärlen och kolmonoxid tar syrets plats på blodkropparna, vilket gör att kroppens eget försvar försvagas avsevärt. Bakterierna i placket kan då härja fritt och infekterar tandkött och tandben.

- Röken är alldeles för het för slemhinnan och innehåller 4000 giftiga kemikalier, varav cirka tjugoo är direkt cancerframkallande. Tjåran missfärgar tänderna i sig samtidigt som färgämnen från mat och dryck fastnar lättare.

■ Vad kan man göra för att hindra detta?

! - Först och främst: Sluta röka. Låt din tandhygienist göra rent från plack och tandsten så att tandborsten kan komma åt att ta bort bakteriebeläggningar. Sitter det tandsten på tandytorna nere i tandköttsfickorna kan ingen borste i världen ta bort beläggningarna. Särskilt rökare bör besöka tandhygienist regelbundet för att få bort tandsten och beläggningar, samt få individuella råd om borstteknik och hjälpmedel. Egenvård med regelbunden rengöring är A och O för god munhälsa.

Har du fluxat idag?

Som ett komplement till daglig tandborstning,
minst två gånger per dag, stöder Sveriges
Tandläkarförbund användningen av
munsköj som innehåller fluor.



**MOT
KARIES!**

Flux
för vuxna
och barn över
12 år!

Flux Junior
för barn
6-12 år!



STARKA TÄNDER ÄR INTE FLAX
- DET ÄR FLUX!

Flux är en fluorsköjvätska med mycket fluor (0,2% NaF) som stärker tandemaljen och ger ett effektivt skydd mot karies. Flux Junior med en smak av Fruit Mint är anpassad med rätt fluorhalt till barn 6-12 år. Med en praktisk doseringspump och regelbunden användning hjälper Flux och Flux Junior er att förebygga hål i tänderna. Flux är framtagen i Sverige. Börja "fluxa" redan idag!

Flux finns receptfritt hos din tandläkare och på ditt apotek. För mer information besök gärna www.fluxfluor.se



Dentirol

Dentirol Fluor

ett registrerat läkemedel mot karies

www.dentirol.se



Dentirol AB

Tel 031-135601

Epost: info@dentirol.se

För ytterligare information hänvisas till www.fass.se

NYHETER

TIPS

4

VAR DELAKTIG
I DIN TANDVÅRD

Låt inte priset styra när du väljer implantat

■ **Fråga:** Hur ska konsumenten veta vad han/hon betalar för med den uppsjö av dentala implantat som finns i dag?

■ **Svar:** Var observant och våga fråga var implantaten kommer ifrån.

Tandlossning är en dold folksjukdom som drabbar mellan 15 och 30 procent av Sveriges befolkning. En bra lösning är tandimplantat men det är viktigt att inte bara ta första bästa lösning. Våga fråga och låt inte priset styra valet av implantat och övriga protetiska behandlingar.

Det rådet ger Bo Ekberg, tandtekniker, och ordförande i Sveriges Tandteknikerförbund.

– Ställ en ärlig och uppriktig fråga till din tandläkare och ta reda på om det handlar om svensk tandteknikerproduktion eller om tanden är tillverkad i Kina eller Lettland. Tandläkare i Sverige har ett mycket högt förtroende hos allmänheten vilket är mycket positivt men det hindrar inte att allmänheten kan ifrågasätta mer.

Stora skillnader i pris

I svensk lagtext står det att tandläkare är skyldiga att presentera en tandteknisk faktura till patienten som specificerar var tanden är tillverkad, vad den innehåller för material och kostnad. Något som många inte känner till.

I dag kan en svensktillverkad tand kosta mellan 1500–2000 kronor, i jämförelse med en tand tillverkad i till exempel Kina som kostar cirka hälften. En prisskillnad som sannolikt inte kommer patienten till godo. Miljömässigt är

FOTO: ANN FRIBERG



Bo Ekberg
Tandtekniker och ordförande i Sveriges Tandteknikerförbund.



FOTO: BJÖRN WELLAGEN

Per Jesslén
Ordförande i Sveriges Privata Specialisttandläkare.

det dessutom förkastligt att skicka tänder med flyg runt jorden.

Enligt en undersökning som gjorts av SCB, importerades år 2008, tandproteser till ett värde av 330 miljoner kronor. Belopp som troligtvis skulle kunna hålla igång ett hundratal laboratorier i Sverige och skapa många arbetstillfällen.

Var delaktig i valet

Genom tandvårdsstödet pumpas det in pengar till tandvården som tyvärr inte kommer den svenska tandtekniken till godo. Att importen av tandteknik ökar och kostar en bråkdel av svensk tandteknik

kan vi inte göra något åt men det är viktigt att patienten får vara delaktig i valet.

Vad ska man tänka på inför en implantatbehandling?

Frågan ställs till Per Jesslén, ordförande i Sveriges Privata Specialisttandläkare.

– Att implantatbehandlingar är kirurgiska behandlingar som ställer andra krav på medicinska och kirurgiska kunskaper för planering och genomförande än vad som gäller för allmän tandvård. Kvalificerad vård och väldokumenterad material kostar som regel mer

men det måste ses i ett långtidsperspektiv. Målsättningen bör vara att implantatbehandlingen ska fungera livet ut och det är i de flesta fall fullt möjligt.

Analys av riskfaktorer

Innan en behandling påbörjas ska man som patient vara informerad om olika behandlingsalternativ, deras för- och nackdelar samt kostnader. Riskfaktorer behöver analyseras och minimeras. Medicinska tillstånd, rökning eller otillräcklig munhygien som kan ligga bakom att tänder förlorats riskerar att leda till komplikationer med implantat om inte orsaken kan åtgärdas.

Hygieninstruktion och en plan för uppföljning ska avsluta behandlingen så att eventuella problem kan åtgärdas så tidigt som möjligt.

Kräv dokumentation

Att som patient kräva att ett visst implantatsystem används är kanske att gå väl långt, däremot finns det anledning att kräva att implantaten har en acceptabel dokumentation och att man kan förvänta sig att det finns reservdelar även i framtiden. Eftersom endast CE-märkning krävs för att få sälja implantat i Sverige, vet man ingenting om materialets äkthet, sterilhantering eller andra riskfaktorer, om det inte finns en vetenskaplig dokumentation av komponenterna som bör vara minst fem år. En långtidsdokumentation behövs för att man ska se att implantaten fungerar biologiskt och mekaniskt, avslutar Per.

CHARLOTTA PHALÉN

redaktionen@mediaplanet.com

IMPLANTAT

■ **Implantat är** metallskravar, oftast i titan, som opereras in i käkbenet.

■ **Forskning pågår** kring icke-metalliska implantatmateriell, exempelvis keramer, och på sikt kommer detta sannolikt att kunna erbjudas som alternativ till titanimplantat. Redan i dag används dock keramiska material

för att göra vackra och väl fungerande broar (konstgjorda tänder).

■ **Implantat är en** väl beprövad behandling som består av två delar. En kirurgisk del där kirurgen installerar fixturer och en protetisk del som innebär tillverkandet av krona eller bro som skall fästas mot fixturen.

Dags att utmana branschens standard

Astra Tech vill höja ribban för vad som ska anses vara lyckade tandimplantatbehandlingar. Företagets unika långtidsdokumentation utmanar marknadens standard då det gäller kraven på bibehållen benvävnad.

Tandimplantat är ofta den bästa långsiktiga lösningen när de egna tänderna lossnar. Men det är också en stor investering, som såväl patient som tandläkare har rätt att ställa höga krav på.

– Vi måste vara säkra på att kunna erbjuda tandläkare och patienter en högkvalitativ behandling. Det gäller att inte frestas att ta snabba genvägar, säger Björn Delin, affärsområdeschef på Astra Tech Dental.

– Vi är för närvarande det snabbast växande företaget i världen inom tandimplantat. Jag tror att framgången beror på våra långsiktiga

mål, alltid med patientens trygghet och beprövad vetenskap i fokus.

Mer ben kvar

AnnaKarin Lundgren ansvarar för den vetenskapliga dokumentationen på Astra Tech Dental. Hon menar att det är dags att utmana den gamla standarden för tandimplantatbehandling från 1986, som accepterar en benförlust på i medeltal cirka 1,5 mm.

– En aktuell genomgång av våra femårsdata visar mycket bättre resultat än så, säger AnnaKarin. Vi anser att det är dags att öka kraven på vad som accepteras som en lyckad tandimplantatbehandling.

Om benet kring tandimplantatet förloras drar sig nämligen mjukvävnaden tillbaka och efterlämnar svarta mellanrum kring tänderna. Det är naturligtvis inte vackert, och för patienter som från början har dåligt med ben kan benförlusten även påverka funktionen negativt. Det

är därför resultaten som visar att mer mängd ben bibehålls med Astra Techs produkter, är så betydelsefulla.

Snyggt och tryggt

Förvånansvärt många av dagens tandimplantatsystem saknar helt dokumentation då det gäller långtidsuppföljning.

– Att Astra Tech har så starka vetenskapliga långtidsdata beror på att vi har utgått ifrån samma produkt, kontinuerligt förbättrat den och hela tiden dokumenterat vad vi gjort, säger AnnaKarin.

Astra Tech kan därför uppvisa dokumentation från 20 år tillbaka i tiden. Samtidigt strävar företaget ständigt efter att hitta nya lösningar som ökar patientens livskvalitet. Ett aktuellt exempel är nyförvärvet Atlantis™, där produkterna individanpassas med hjälp av avancerad CAD/CAM-teknik. Björn sammanfattar filosofin:

– Tandimplantat ska vara snyggt och tryggt. Det kräver seriositet och dokumentation.



Björn Delin och AnnaKarin Lundgren arbetar på företaget Astra Tech, som nu vill öka kraven på standardnormen inom tandimplantatbranschen.

FAKTA

Den nya sammanställningen, som baseras på tusentals Astra Tech implantat som röntgats och följts upp, visar att benförlusten runt tandimplantaten var mindre än 0,3 mm under första året och höll sig sedan stabil under en femårsperiod. Läs mer på: www.astratechdental.se

ASTRA
ASTRA TECH

www.astratech.com

HAR DU TANDPROTES ELLER SAKNAR TÄNDER?
BIOMET 3i™ i samarbete med de främsta tandläkarna & specialisterna på tandimplantat

1 Om du funderar på tänder som sitter fast, ring vår växel gratis dygnet runt och lämna dina kontaktuppgifter

2 Inom 2 veckor blir du sedan uppringd av en tandläkarklinik i din region. Under samtalet bokar ni en tid för din kostnadsfria implantatkonsultation på kliniken

Tel: 020-40 44 99

Vi är ett av världens ledande implantatföretag. Sedan vår start 1987 har vi stått i främsta ledet vad gäller vetenskap, utveckling och dokumentation. Genom våra lokala representanter ute i landet har vi ett nära samarbete med tandläkare och specialister då vårt mål är att du som patient ska känna en ökad livsglädje.

Psst...Du vet väl att det nya tandvårdsstödet ger dig ett högkostnadsskydd vid större behandlingar? Läs mer på www.forsakringskassan.se

Östhammarsgatan 67
115 28 Stockholm
08-661 40 77

Hantverkaregatan 24
761 30 Norrtälje
0176-134 60

Vi erbjuder allt inom tandteknik med kunskap och erfarenhet när det gäller kvalitetsdokumenterade produkter. Vi arbetar med de senaste materialen och den senaste tekniken.

MK • Procera • Empress • Implantat • Cobolt-Crome • Titan • Protes • Zirkonium • Konsultation

www.holmdental.se

Njut av känslan av egna tänder!

Tandimplantat känns oftast som naturliga tänder. De ger dig självförtroende i alla situationer.

Tandimplantatets fördelar:

- En enkel behandling med bara en operation.
- Utgör en stabil grund för tandkonstruktionen.
- Intilliggande tänder behöver inte slipas ner.
- Ny livskvalitet inom ett antal veckor.

Fråga din tandläkare om du vill veta mer om Straumanns Tandimplant eller gå in på www.naturligt-attraktiv.se

Straumann® Dental Implant System

STOPPA INTE VAD SOM HELST I MUNNEN!

För dig som söker en tandtekniker specialiserad på implantat

Vi har lång erfarenhet av estetiska lösningar på tandimplantat, gjutna, frästa och svetsade konstruktioner i guld, titan, zirkonia och wirobond.

- Nobel Biocare Procera
- Straumann Etkon
- Biomain I-Bridge 1 och 2
- Cresco och Denzir

ÖSTERSKÄRS DENTALLABORATORIUM

Tel: 08 – 540 208 23
info@dentlab.se

NYHETER

TIPS

5

SNYGGA TILL
DITT LEENDE

FOTO: ISTOCKPHOTO

TANDBLEKNING

Skaffa vackra tänder med rätt blekning

Är du missnöjd med dina tänder och drömmer om ett vackrare leende är tandblekning en relativt säker, billig och effektivt kosmetisk behandling.

Många av oss är missnöjda med våra tänder och önskar oss ett nytt leende. Kanske för att tänderna blivit missfärgade, är sneda eller kantstötta. Andra vill rätta till för stora mellanrum mellan tänderna.

Kosmetisk tandvård är en konstart och en vetenskap för att skapa ett nytt vackert leende. Vänd dig därför alltid till en tandläkare med specialistutbildning i kosmetisk tandvård. Ofta kan du välja mellan blekning med zoomlampa, laser eller blekning hemma med skenor.

En typisk tandblekning håller i cirka tre till fem år beroende på om du exempelvis snusar, röker eller regelbundet dricker rött vin, te eller kaffe. Använder du tandkräm med blekmedel kan det märkbart förlänga resultatet.

Viktigt att känna till

Om du har tandfyllningar av komposit eller porslin, matchar de oftast den färg du tidigare har haft innan tandblekningen. Efter tandblekning blir tänderna vita, men fyllningarna ändrar inte färg. Du kan behöva byta ut dina fyllningar efter det att du har blekt dina tänder. Detta gäller också porslinskronor och proteser.

Du bör ha lagat dina hål innan du börjar bleka dina tänder. Blekmedlet kan tränga sig in i håligheterna och skapa infektion och ilningar i tänderna. Resultatet blir också bättre om du tar bort tandsten innan tandblekning.

Du som har känsliga tänder eller har någon tandköttssjukdom skall undvika tandblekning. En del upplever extrem smärta när de gör tandbleknig eller när de får blekmedel på tandköttet.

CHARLOTTA PHALÉN

redaktionen@mediaplanet.com

Katja fick sitt leende tillbaka med skalfasader

Fråga: Drömmer du som Katja om en vackrare tandrad?

Svar: Köp inte grisen i säcken! Vänd dig till en tandläkare där du får se slutresultatet i förväg.

Katja Motten berättar om bakgrunden till sitt nya leende.

– Jag var inte nöjd med mina tänder. Emaljen var fördärvad av alltför flitig och hårdhänt tandborstning. Och mina framtänder var skadade. De hade blivit lite kortare med åren.

Katjas tandläkare i Borås hade förmanat henne att inte borsta tänderna så bryskt. ”Borsta med vänster hand, där är du inte så stark”, hade han sagt. Men förvägs.

– Jag var snart tillbaka i det gamla tandborstningsbeteendet och jag nådde en punkt då jag insåg att något måste göras. I samråd med min tandläkare kom jag fram till att skalfasader av porslin vore en lösning.

– Jag fick med tiden allt mer ont i tänderna, exempelvis när jag borstade dem. Att det isade och ilade påskyndade mitt beslut.

Noggrann genomgång

Behandlingen som gav Katja ett nytt leende började med en noggrann genomgång av proceduren, där Katja fick ordentliga svar på sina många frågor, tog hon beslutet att gå vidare.

– Det som övertygade mig var behandlingsupplägget, där jag redan



”Nu har jag inte ont längre och jag har fått ett vinnande leende.”

Katja Motten
Konferenssäljare, First Hotel Grand, Borås.
FOTO: TOMAS ERIKSSON/BILDBOLAGET

tidigt i behandlingen – innan några som helst ingrepp på tänderna ägt rum – fick se slutresultatet. Det tog bort mycket oro. Jag visste slutmålet redan från start.

– Efter det första samtalet vidtog en utredande undersökning. Tandläkaren tog många foton på min

mun. Han sa att det krävs minst tolv bilder, men jag är säker på att han tog många fler.

En prototyp gjordes

– Därefter gjordes ett avtryck som tandteknikerna använde för att ta fram en prototyp för mina nya tänder.

KOSMETISK TANDVÅRD

■ **Kosmetisk tandvård** görs exempelvis för att bleka missfärgade tänder, korrigera felställda tänder eller laga skadade tänder.

■ **Många tror att** det krävs dyra och omfattande behandlingar för att åstadkomma starka tänder och ett vackert leende, men ofta kan små enkla justeringar innebära dramatiska förändringar.

■ **Med tandkronor** kan du ge ny form åt skadade tänder. Dessa är ofta gjorda av porslin som matchar färgen på dina tänder. Tandkronor finns även i guld eller metallegeringar.

■ **Tandfärgen påverkas** av mat och dryck. Det kan exempelvis röra sig om rödvin, kaffe och tobak. Ytliga missfärgningar kan tandläkaren eller tandhygienisten ta bort med en enkel putsning (utan att förstöra tandytan).

■ **Ibland kan** färgförändringar även bero på att pulpan inuti tanden skadats eller dött. I båda fallen kan en blekning vara lösningen för att få tanden, eller tänderna, ljusa igen.

■ **Den aktiva** substansen i all blekning är väteperoxid i olika koncentrationer.

der. Jag fick också prova en uppsättning ”utanpåttänder”, som efter viss finjustering gav mig och min omgivning en idé om min framtida mun.

– Och som sagt; dittills hade ingen slipning eller annan påverkan på mina egna tänder skett.

Debatt om färgen

Efter alla dessa förberedelser tog den egentliga behandlingen vid, det vill säga en försiktig slipning av mina tandtytor och applicering av de nya fasaderna.

– Jag ville till en början att mina nya fasader skulle vara kritvita. Men tandläkaren vägrade. ”Jag kommer inte att tillåta något som ser ut som toalett kakel i din mun”, sa han. Så jag tog reson och det ångrar jag inte, berättar Katja Motten,

– Nu är jag jättenöjd med mina tänder. Släkt och vänner säger spontant: ”Så snygga tänder du har – sådana vill jag också ha!”

– Behandlingen löpte precis som planerat. Det som var lite obehagligt var bedövningen under själva slutbehandlingen. Den gillade jag inte. Men rädd var jag aldrig, för jag hade full kontroll hela tiden.

– Nu har jag inte ont längre och jag har fått ett vinnande leende. Särskilt olycklig har jag aldrig varit, men i dag är jag mer nöjd med mig själv än någonsin, ler Katja Motten.

CARL-OLOF BÖRJESSON
redaktionen@mediaplanet.com

ABSOLUT
SVENSKTILLVERKADE TÄNDER

FRÅN

MAUD & PETER VEREBY
Dental Keramik ab

Vi kan inte konkurrera med priserna på importerad tandteknik.

Däremot kan vi garantera originalprodukter för implantat och marknadens bästa material och tekniska lösningar.

Vi arbetar i nära samarbete med skickliga tandläkare och erbjuder patienten personlig kontakt och konsultation.



Dental Keramik Maud & Peter Vereby ab
Helgalunden 11, 11858 Stockholm
Tel: 08-702 99 25
www.dentalkeramik.se



Gör det med ett leende!

Modern och högkvalitativ tandvård i privat miljö

Implantat

Fasader

Blekning

Konventionell tandvård

Information & bokning: 08-20 98 32

Svea Implantatklirik

Leg. Tandläkare

Thomas Rosendahl

Sveavägen 45 Stockholm

Blek dina tänder säkert med Opalescence

Hitta en tandläkare nära dig på www.opalescence.se



Opalescence[®]
tooth whitening systems



EXPERTPANELEN

	Katina Morini Klinikchef, City Dental. FOTO: CITY DENTAL 	Kent Nyman Tandläkare med specialisering inom estetisk tandvård. FOTO: PRIVAT 	Kristina Engholm-Norstedt Leg. tandläkare, Klara Tänder. FOTO: KLARA TÄNDER 
Fråga 1: Vilket är ditt bästa tips till ett vackrare leende?	Ett vackert leende kräver dagligt underhåll. Borsta upp emot tandköttet för att undvika blottade tandhalsar. Snus, cigaretter och rödvin är exempel på produkter som missfärgar tänderna. En tandhygienist kan polera bort missfärgningar. I dag finns dessutom effektiva blekmedel för att få vitare tänder. Kräver dagligt underhåll	God munhälsa och därmed god munhygien är alltid grunden för ett vackert leende. Tunna porslinslaminat utan slipning på egna tanden är ett bra alternativ om man vill utföra en positiv förändring av sitt leende.	Ett vackert leende har ett friskt tandkött och rena fina tänder. Därför är det viktigt med regelbundna besök hos tandläkare och hygienist. Det vanligaste missnöjet är färgen på tänderna. Då kan de flesta bleka tänderna för ett ljusare leende men en undersökning behövs först. Byte av fula och missfärgade lagningar fräschar också upp. För större korrigeringar kan skalfasader, kronor eller tandreglering behövas.
Fråga 2: Vilka är de viktigaste sakerna att tänka på i vardagen?	Slarva inte med borstningen och tandtråden! Använd gärna munskölj, det dödar bakterier och minskar risken för karies. Sist men inte minst - socker är som bekant dåligt för tänderna, undvik godis, läsk och annat sött. Småät inte mellan måltiderna.	I vardagen är det viktigaste att skapa bra rutiner både för kosthållning och munhygien. Bra kosthållning innebär bland annat undvikande av frekvent mellanmålsätande. Förutom användande av vanliga tandborsten är mekanisk rengöring mellan tänderna mycket viktigt. Munskölningsmedel är i princip verkningsslösa dock med undantag för klorhexidin- och fluorskölj.	Borsta tänderna två gånger per dag med fluortandkräm. Byt tandborste ofta. Undvik läsk och småätande. Borsta inte tänderna efter att du druckit juice, vänta minst en timma. Rengör dagligen mellan tänderna. Om man vet med sig att man ofta hoppar över rengöringen mellan tänderna för att man är för trött kan man göra det någon annan gång under dagen det viktigaste är att man gör rent, inte när man gör rent.
Fråga 3: Hur lägger man som förälder en bra grund för barnens tandhälsa?	Ge aldrig ditt barn söta drycker som läsk, juice, nyponsoppa etcetera i nappflaska. Läs Karies & Baktus, en lärorik och rolig bok för barn om munhälsa. Man bör hjälpa sitt barn med tandborstningen ända upp till tioårsåldern. 	Fasta rutiner både vad gäller kost och munhygien är en viktig grund. Lyssna nogga på råd från Folk tandvården och BVC. Barnet behöver förälderns hjälp med borstningen upp till 8-10 års ålder. Fasta rutiner är en viktig grund	Skapa tidigt bra rutiner. Introducera tandborsten redan när barnet fått sin första tand. Borsta morgon och kväll med fluortandkräm. Vänj barnet vid att släcka törsten med vatten. Undvik läsk som ger frätskador på tänderna. Om barnet får godis, håll er till "lördagsgodis" eller "fredagsmys" och låt barnet äta upp godiset på en gång.
Fråga 4: Hur ofta bör man besöka sin tandläkare?	Hur ofta man bör gå till tandläkaren varierar, om du haft mycket problem med karies och tandsten bör du gå en gång i halvåret. Om du har en god munhälsa brukar det räcka med en gång per år. Om du går regelbundet kan du undvika större ingrepp, vilket såklart alla vill klara sig utan.	Genomsnittspatienten bör besöka sin tandläkare åtminstone en gång per år för undersökning och profylaxbehandling. En extra profylaxbehandling av till exempel tandhygienist mellan undersökningstillfällena är ofta motiverat och riskgrupper kan behöva ytterligare behandlingsinsats.	De flesta behöver gå en gång per år till tandläkaren men det är förstås individuellt. Du och din tandläkare gör upp dina undersökningsintervall. 

SACD vill strama upp svensk kosmetisk tandvård!

SACD är cirka 150 tandläkare och tandtekniker verksamma över hela Sverige.

Vi tillbringar avsevärd tid på "skolbänken", hemma i Sverige och utomlands. Världsledande kosmetiska tandläkare och tandtekniker är våra lärare och inspiratörer. SACD är ett non-profit nätverk som står för kunskapsbaserad, högkvalitativ tandvård – inte enbart kosmetisk tandvård. Vi har hittills hållit en låg profil i media, men nu ser vi ett behov av berätta om hur vi ser på seriös kosmetisk tandvård.

Läs mer och hitta din egen SACD tandläkare på www.sacd.se

För 25 år sedan grundades AACD, American Academy of Cosmetic Dentistry, som en reaktion mot den undermåliga kosmetiska tandvård som bedrevs på sina håll i USA. År 2002 tillkom SACD, Swedish Academy of Cosmetic Dentistry av samma skäl. Svensk kosmetisk tandvård behövde – och behöver än idag – stramas upp, förbättras.



Swedish Academy of
Cosmetic Dentistry





Ultimat skydd, ultimat komfort

Muntorr? Ilande tänder? Svag emalj? GC kan hjälpa till att lindra alla dessa symptom med våra produkter som innehåller naturliga, mjölkbaserade proteiner. Dessutom, dina tänder kommer att bli ännu fräschare och se ännu bättre ut, och du kan le med ett bra självförtroende.

Lindrar obehag. Lindrar försvagade tänder.

Det är väl mer än tillräckligt för att le igen.

Muntorrhet, sensibilitet, erosioner och emalj som är nött – dessa symptom ger obehag samtidigt som tänderna riskeras. Bra nyheter: **GC** erbjuder dig tre perfekta produkter som ger dig komforten tillbaka och som samtidigt skyddar dina tänder, dygnets alla 24 timmar.

Om du vid något tillfälle klagat över

- muntorrhet
- svårighet att svälja eller att tala
- dålig smak i munnen eller dålig andedräkt

eller upplevt

- små kratrar eller plack på tungan
- snabbväxande plack på dina tänder
- extremt sensibla tänder
- en tilltagande grad av karies eller erosioner

så är antagligen din saliv syndabocken. Om denna inte innehåller den riktiga balansen av mineraler så kan inte saliven heller inte skydda dina tänder som det är tänkt. En reducerad salivation innebär att din mun inte kommer vara så fuktig som du önskar. Det innebär samtidigt att du heller inte känner de smaker som du vill.

GC kan hjälpa dig – med Dry Mouth Gel, Tooth Mousse och MI Paste Plus. Med varje enskilt symptom i åtanke, de här produkterna kommer att se till att din mun och dina tänder får den lättnad som de behöver, samtidigt som de skyddar dina tänder – dag efter dag.



Dry Mouth Gel

MI Paste Plus



Tooth Mousse

Gör ditt underbara leende ännu mer underbart – med ytterligare skydd från GC.

Dry Mouth Gel, Tooth Mousse och MI Paste Plus gör ditt leende ännu mer bekvämt. Och de gör dina tänder och mun friskare. Men du kan bara köpa dessa hos din tandläkare. Fråga henne/honom vilken produkt som är den riktiga för dig.

GC NORDIC AB

Kungsporten 4 A • 427 50 Billdal
Tel. 031-939 553 • Fax. 031-914 246
info@nordic.gceurope.com • www.nordic.gceurope.com



CCP-ACP har utvecklats vid school of Dental Science, Melbourne, Australien. RECALDENT™ används på licens från RECALDENT™ Pty. Limited. RECALDENT™ CPP-ACP är utvunnet från mjölkcasein och skall inte användas av personer med känd allergi mot mjölkproteiner och/eller hydroxybenzoater.



PROFESSIONELL INSIKT

Det är glädjande att se hur den svenska tandhälsan förbättrats de senaste årtiondena. Allt tyder på att denna utveckling fortsätter, tack vare den ständigt ökande tillgången till information för allmänheten. I takt med att kunskapsklyftan mellan dig och din tandläkare minskar, kommer du att **bli alltmer delaktig i din egen tandvård.**

Din omsorg är avgörande

Går, idag och i morgon?
I Sverige har vi sett en fantastisk förbättring av tandhälsan de senaste 30-40 åren. Vi tandvårdare har verkligen lyckats med att säga av den gren vi sitter på. Eller, har vi det?
För 50 år sedan tog besöken hos tandläkaren slut redan i medelåldern då de sista tänderna drogs ut och löständer sattes in. Den förbättrade tandhälsan har nu inneburit att tänderna sitter kvar allt högre upp i åldrarna och skulle man sakna tänder, så finns det implanterat. Men dessa behöver minst lika mycket omsorg som riktiga tänder. Tandvården har blivit en livslång uppgift.
Hur kommer det sig att tandhälsan har förbättrats så mycket? Ja, mycket kan förklaras, precis som att livslängden har ökat, med våra förbättrade levnadsförhållanden. Andra viktiga faktorer är framförallt fluoren i tandkrämen men även att tandvården de senaste decennierna drivs med material och metoder som syftar till att vara så vävnadsbevarande som möjligt.

Din skötsel är avgörande
Att kunna undvika lagningar/vävnadsersättningar är viktigt, eftersom vård föder vård. Men hur skickliga vi tandvårdare än är så blir resultatet inte bättre än vad man som patient åstadkommer själv. Det vill säga den dagliga egna omsorgen är avgörande för tandhälsan.
Vi professionella inom tandvården, tandsköterskor, tandhygienister och tandläkare, kan bara försöka skapa de rätta förutsätt-

ningarna som gör det möjligt för våra patienter att själva klara sin dagliga tandvård. En av dessa förutsättningar är att ge kunskap.
I nuläget är det mycket som pekar mot att effektiv kunskapsöverföring kommer att bli en allt viktigare del. "Vill du betala för att bli borrad eller betala för att slippa bli borrad?" Hur ska jag som patient göra för att slippa få hål i tänderna eller se till att mina lagningar håller så länge som möjligt?

Gå in i din egen journal
Internet som av några på 90-talet ansågs vara en övergående fluga har visat sig bli alltmer viktigt i våra liv. Framtiden kommer innebära att man enklare kan få tillgång till kunskap om sin egen tandhälso-situation.
Nya varianter av digitala journalprogram gör det möjligt för dig som patient att, naturligtvis med full respekt för sekretessen, kunna gå in i din egen tandläkarjournal, se vad som hänt, se vad som kan komma hända, få adekvata råd. Vad kan jag som patient göra för att förbli frisk eller vad krävs för att jag ska bli frisk? Nya rön om vilka behandlingsmetoder som är effektiva i den kliniska vardagen kommer lättare kunna identifieras, studeras men även spridas tack vare internet.
Modernt IT-stöd kommer att underlätta överbryggandet av kunskapsluckor, patienten får en mer uttalad ställning som partner eller medarbetare i tandvårdsteamet i stället för att vara en kund.
I och med att tandhälsan är så god i en allt större del av befolk-

TANDVÅRD

“Framtidens tandvård kommer att bli allt mer beteendevetenskaplig, biologisk och medicinsk än som tidigare mekanistisk.”



Hans Sandberg
Legitimerad tandläkare, medicinsk doktor, Institutionen för Odontologi, Karolinska Institutet. FOTO: PRIVAT

ningen kan man hoppas på att mer resurser kommer satsas på de som verkligen har stora behov. Mun-nar åldras och behöver extra omsorg, en omsorg som kan vara svår att klara själv, när man blivit äldre. En eltandborste blir inte lättare att hantera med stigande ålder, kanske kan nya ännu effektivare hjälpmedel dyka upp. I den yngre delen av befolkningen finns grupper av personer som har stort behov av tandvård, också till dessa skulle mer resurser behöva överföras.

Munnen – en del av kroppen
Sambanden mellan allmänhälsan och munhälsan kommer bli allt tydligare. Vi vet rökningens negativa effekter på hela kroppen. Tandvården som redan nu är bra, kommer att bli ännu bättre på att se till hela patienten och inte bara munnen.

Mångas önskan att ha ett fräscht och tilltalande utseende, har funnits, finns och kommer att bestå. Men även tänder med det mest fantastiskt vackra porslinsfasader behöver daglig omvårdnad.
Trenden mot en vävnadsbevarande tandvård kommer att hålla i sig. Framtidens tandvård kommer att bli allt mer beteendevetenskaplig, biologisk och medicinsk än som tidigare mekanistisk. Probiotisk mat, det vill säga föda med "goda" bakterier, genteknologi och nanoteknologi kommer få inflytande på tandvården. I framtiden kommer det, som nu redan sagts ett antal gånger, vara den dagliga omsorgen om kroppen, som är det viktigaste.

5

TIPS FÖR DIN MUN

Undvik sjukdomar

1 I de flesta fall är tand-sjukdomarna Karies, hål i tänderna, och Parodontit, tandlossning, relaterade till beteende och livsstil och därför något som man kan undvika att bli drabbad av.

Sköt hygien

2 Borsta tänderna två gånger per dag i två minuter. Skölj inte munnen med vatten efter tandborstning, utan sila skummet mellan tänderna och spotta sedan ut. Gör rent mellan tänderna en gång per dag.

Använd hjälpmedel

3 Sköljmedel som fluor har visat sig mycket effektivt och det finns även antibakteriella sköljmedel. Att tugga ett sockerfritt tuggummi eller suga på en fluortablett efter maten stimulerar saliven. För dig som är muntorr finns det salivstimulerande tabletter.

Tänk på kosten

4 Ät eller drick inte något som innehåller socker, mer än fem gånger per dag. Hur mycket socker som kommer i kontakt med tänderna har liten betydelse jämfört med hur ofta du äter. Ät mat som behöver tuggas och som gör att det vattnas i munnen. Är du törstig mellan målen så drick vatten. Låt tänderna få vila.

Lev nyttigt

5 Lev nyttigt, motionera regelbundet, rök inte. Detta har betydelse för hela din kropp där munnen utgör en viktig del.



M

M Ä L A R K L I N I K E N

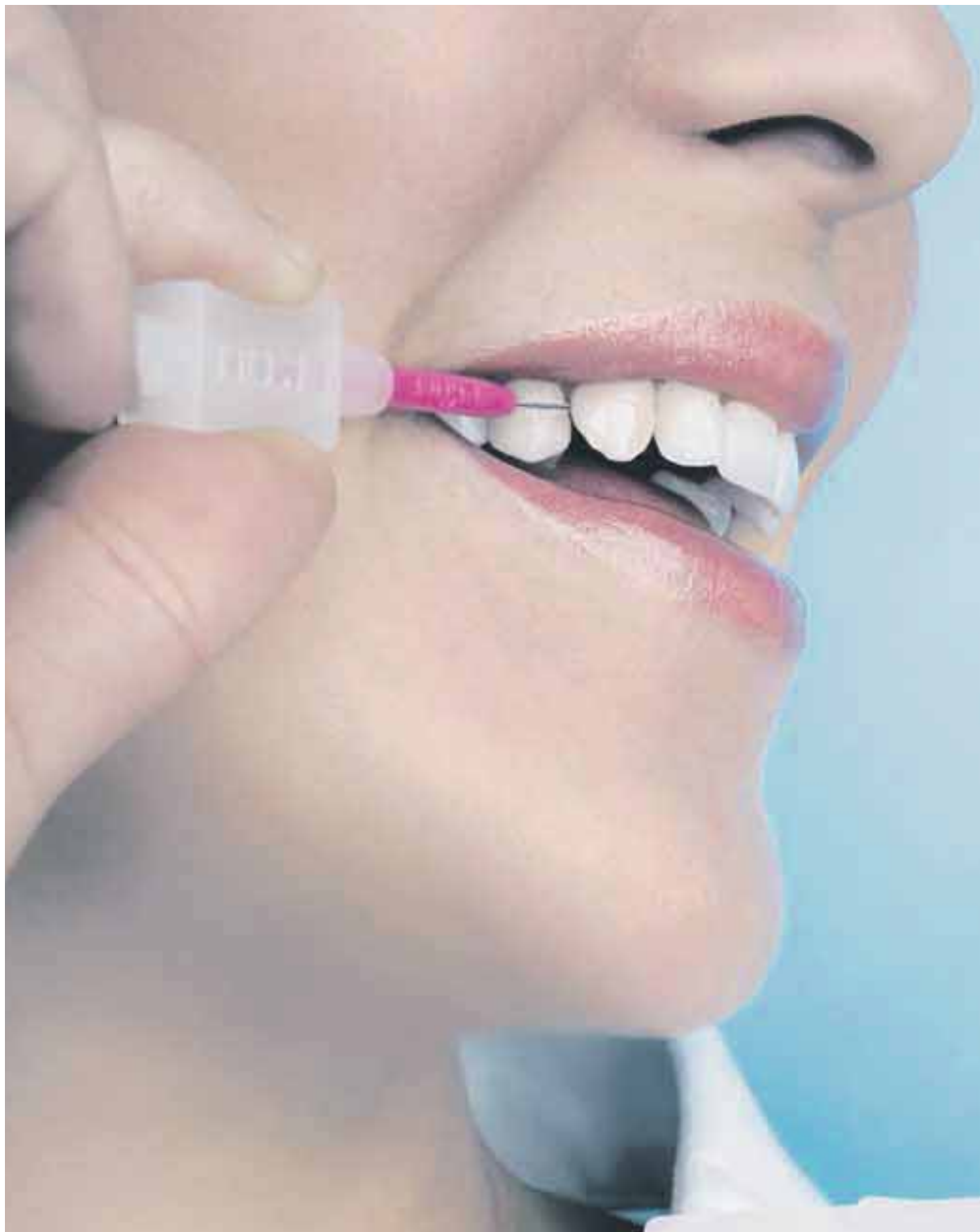
G A M L A S T A N

SMILE:DESIGN

TEL. 08-10 63 37

Leg. Tandläkare Ulf Parke med team
Laserklinik ansluten till försäkringskassan
Member of American Academy of Cosmetic Dentistry
Triewaldsgränd 3, Stockholm

www.malarkliniken.com



Borsta *mellan* tänderna



Den viktigaste rengöringen

Lika självklart som det är att borsta på tänderna är det att borsta **mellan** tänderna. Genom daglig användning av mellanrumstandborste minskar du riskerna för karies, tandköttsinflammation och dålig andedräkt.

Prova själv och upplev skillnaden!

EKULF ph mellanrumstandborste finns i dagligvaruhandeln och hos tandvården.

www.EKULF.com



AKUTTIDER

VARJE DAG – ÄVEN SÖNDAGAR!

Nu öppnar Sveriges största tandvårdsklinik dörrarna även på söndagar. Från och med den **4 oktober** erbjuder vi akuttider varje söndag mellan 10.30-16.30.

Kliniken är öppen med ordinarie tider de övriga dagarna.

Välkommen till City Dental!

City
Dental
i Stockholm AB

TANDVÅRD TILL LÄGSTA PRIS!