

Hur ska Du sköta dina tänder?

Vill Du ha snygga välsköta tänder och tandkött med en fräsch munhåla utan dålig andedräkt?

Gör då så här:

Borsta tänderna med en bra tandborste 2 gånger om dagen. Borsta tänderna *innan* frukost på morgonen och *efter* sista födointaget på kvällen. Byt tandborste var 3:e månad.

Dvs 4 tandborstar per år bör du ha. Eltandborste är ett bra alternativ, byt tandborste 3 ggr/år i så fall.

Om du druckit fruktjuice med lågt pH, ex apelsinjuice bör du vänta minst 20 minuter innan tandborstning. Risken är annars att du skadar tänderna genom borstningen.

Använd tandkräm med lagom mycket slipmedel med fluor. Sk blektandkrämer fungerar inte, däremot finns specialtandkrämer som löser upp missfärgningar på tandytan.

Gör rent mellan tänderna 1 gång per dag, gör detta ex vis före tandborstningen på kvällen.

Detta för att inte slipmedel fr tandkrämen ska slipa i onödan på rotytan mellan tänderna.

Rotytan är mjukare och slits snabbare än den emaljklädda delen av tanden. Risken finns att det slipas upp ”diken” på rotytan om du borstar med tandkräm före.

Efter borstningen struntar du i att skölja bort tandkrämen. Spotta bara ut överskott och låt resten vara kvar i munnen så får du en längre och noggrannare fluorbehandling.

Om du har fickor som uppmätts vid tandläkarundersökningen, var speciellt noga med rengöring på dessa ställen. Var uppmärksam på var dessa ställen är vid undersökningen. Om du vill får du en liten skiss som visar var dina fickor är.

Behöver din tunga rengöras med tungskrapa regelbundet? Fråga hur din tunga ser ut vid undersökningen. Be din tandläkare om råd just till dig.

Det finns hjälp mot dålig andedräkt, ibland är tänder och tandfickor problemet, ibland är det tungan eller halsen och ibland kommer det från magen.

Vill du ha hållbara snygga ersättningar som känns bra i munnen där du har lagningar idag?

Stora gamla fyllningar av amalgam är ofta retentionsställen för mikroorganismer i munnen.

Dvs det fastnar lättare bakterier i skarvarna.

Forskare har uppmätt att det ryms upp till 50 kariesbakterier i bredd i skarven mellan tand och fyllning på en gammal amalgamfyllning. Frågan man måste ställa sig är då varför det då inte blir karies oftare på dessa stora fyllningar?

Svaret är att det förmodligen är för toxisk miljö... 50% av amalgamet är kvicksilver.



Små amalgamfyllningar uppe på tuggytan orsakar ofta sprickor i tänderna. Varför? Amalgamet expanderar dvs blir större med åren. Om då inte fyllningen kan "bukta ut lite" så blir det sådana spänningar i tanden att den spricker.

De enda permanenta ersättningar vi har idag är fyllningar och kronor i keramik, guld eller titan. Allt annat är semipermanenta lösningar.

Kompositer är semipermanenta, liksom amalgam. Men ibland är fyllningen så liten att en komposite är lämpligast.



Här är en bild med 2 amalgamfyllningar där tanden har spruckit så att den försågs med en keramikkrone. Den mindre amalgamfyllningen ersattes med en compositefyllning.

Hur får man hål i tänderna?

Man får hål i sina tänder av en bakterie. Den heter streptococcus mutans och orsakar genom att förbränna socker frätskador på tandvävnaden. Därför får man hål i tänderna av socker. Alla har i princip streptococcus mutans i munnen. Men i så låga halter att de inte gör någon skada. Det är när man tillför socker eller är dålig på att borsta bort den beläggning som bildas efter några timmar som man får karies. Därför är det bästa att borsta på morgonen innan frukost, för då tillför man socker till den beläggning som bildats under natten. Skölj eller borsta enklare efter frukost.

Varför är det dåligt för tänderna och tandkött att röka eller snusa?



Det finns en skyddshinna på tänder och tandkött som bildas av saliven som gör att bakterier, både kariesbakterier och andra, liksom "halkar av". De fäster inte lika lätt som om skyddshinnan inte fanns där. Skyddshinnan fungerar dåligt om man snusar eller röker, då får bakterier som orsakar både karies och tandlossning lättare fäste och kan växa till i kolonier.

Varför är det bra för tänderna att snusa?



Det finns en bra egenskap hos snus. Det är att det höjer pH så att det buffrar. I munhålan måste det bli mycket lågt pH för att uppstå kariesskada.

Sammanfattning rökning och snusning

Det är dåligt för kroppen att både snusa och röka. Men, om man nu gör det måste man kompensera att man tappar den skyddshinna som nämns ovan genom att noggrant rengöra tänderna varje dag, även mellan tänderna.

Dessutom missfärgas tänderna.

Motivation att rengöra mellan tänderna



En gaffel diskas man inte bara på framsidan och baksidan, man diskas ju även MELLAN piggarna på gaffeln, annars är den ju inte ren. Eller hur? Det är samma sak med tänderna, dom blir inte rena om man inte gör rent även mellan tänderna.

Vid karies – ska man bara behandla kariesskadan,

eller grundsjukdomen också?

En kariesskada uppstår inte på en gång. Det kan ta årtal innan ett kariesangrepp utvecklas och det finns givna grundorsaker. Socker och lågt pH, arv och miljö på tandytan.

Man kan visa det med en enkel skiss.

Vi kan hjälpa dig att tillföra fler faktorer på + sidan så att du inte får hål.

Ett exempel är regelbunden extra fluortillförsel som du sköter helt själv. Ett annat exempel är att vi kallar dig varje 3 månader för en extra uppsugning och Cervitec –lack. Det är ett bakteriedödande lack (innehåller klorhexidin och ett sorts klister) som är genomskinligt och som man penslar på tänderna och det blir en slags impregnering av tandytan. Effekten håller sig i ung 3 månader. Detta är utöver den ordinarie kallelserutinen hos våra patienter.

Fyra stycken Cervitec-lackningar under 1 år kostar ungefär som en stor lagning.

Vill du betala för en lagning eller för 4 putsningar och lackningar?

+

-

Bra kost

Fluor

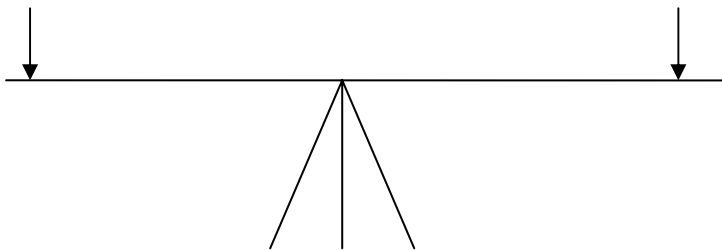
Bra arv

EXTRA ÅTGÄRDER

Dålig kost

Ingen fluor

Dåligt arv



Estetiska behandlingar

Allmänt

Planering är a och o för att få ett lyckat resultat.

Vad vill du som patient? Vad är dina önskemål? Behöver du vägledning? Vad kan vi göra?

Vilka är möjligheterna? Vad är begränsningarna?

Vi tar avtryck på tänderna när tandtekniker är inblandad, innan behandlingen startar.

Foton tas och skickas med avtrycket, gipsmodeller framställs av tekniker av tänderna och vi diskuterar fallet per telefon. Denna diskussion och mina skisser direkt på foton, som skickas via ett kommunikationsprogram som heter C-takt Link, avgör hur lyckad behandlingen blir.

Vid nästa besök kan man enkelt göra en snabb kopia av den tänkta behandlingen direkt i patientens mun. Då kan patienten göra sig en uppfattning hur slutresultatet blir.

Både jag och min estetiska tandtekniker är medlemmar och utbildade inom American Association of Cosmetic Dentistry AACD och Swedish Association of Cosmetic Dentistry

SACD. Medlemskapet innebär en kontinuerlig vidareutbildning i USA för att behålla medlemskapet och utveckla kunskaperna.

Tandblekning

Vid önskemål om ljusare tänder kan vi bleka dem med ZOOM bleklampa. Vi använder 25 % väteperoxid, ämnet är samma som används för att bleka håret.

Första besöket putsar vi tänderna för att avlägsna alla beläggningar som är i vägen för blekgelen, det bästa är att vänta några dagar innan blekningen så att alla eventuella småsår i tandköttet har läkt ut.

Vid blekningen tar vi foto före och du får ligga i dämpad belysning och lyssna på musik om du föredrar det. Ta med din favorit CD om du vill!

Hela behandlingen tar 2 timmar och vi avslutar med foto och färgtagning av den ”nya” färgen.

Om du vill ha blekskenor att kompletteringsbleka hemma efter kanske ett år så framställer vi sådana åt dig. Du får också slutligen med ett informationsblad där vi berättar för dig hur du ska sköta dina tänder efter blekningen och vilken kost du ska undvika de första 48 timmarna.

Porlinsfasader



Vid mindre skador putsar man av ett ytskikt på tanden, ca 0,5-0,7 mm, tar ett avtryck och skickar till tandtekniker som framställer keramiska fasader som limmas fast.

Det blir ett mycket hållbart resultat som består länge. Jämställs med egna tänder.

Estetiska slipningar *bild före och efter*

Det kan vara enstaka tänder som stör bettet eller estetiken. Då kan en enkel slipning på enstaka tänder vara det enda som behövs för att lösa problemet.

Kirurgisk kronförlängning





När det syns för mycket tandkött ner över tanden, kan ett mycket enkelt kirurgiskt ingrepp vara en nödvändig förbehandling, innan den slutliga behandlingen kan utföras.

Compositefyllningar

Ibland behöver gamla fyllningar göras om. Förslitning gör att fyllningen går sönder i kanterna.



Keramiska kronor

Om det finns större mellanrum som ska slutas mellan tänderna eller om det finns stora fyllningar mellan tänderna som ska behandlas blir lösningen ibland kronor i helkeramik. Vi använder fem olika keramiska lösningar, beroende på vilka tänder vi ska behandla, hur missfärgade dom är och vilka belastningar dom är utsatta för.



Keramiska broar

När en tand saknas och man av olika skäl inte kan göra ett implantat. Då slipar man på granntänderna som kronor. Dessa stödjer den hängande tanden så att den kan hänga i luften.

Tandlucka

Implantat är förstahandsvalet. Inga ingrepp på granntänderna. Beprövat och säkert men kräver att det finns tillräckligt med ben och att patienten klarar behandlingen medicinskt.

Tandsmycke

Ett smycke som limmas utanpå tanden. Går relativt lätt att avlägsna. Finns som konstgjord glimrande prick, som guldsmycke i olika former eller som kombination.

De senaste åren har jag satt fast en del stenar som patienten själv kommit med. Då måste man göra ett ingrepp på tanden, en grop, där stenen förankras med genomskinlig plast. Den glimrar utan att sticka upp ovanför tandytan.

Ett tandsmycke är inte det jag skulle välja, men en del tycker att det är snyggt.

Vilka lösningar skulle kännas bäst i din mun? Vad ser bäst ut? Förslag?



Jag har uppfattningar vad jag tycker är bra estetisk vård. Men det är olika på olika patienter. Fråga mig vad som vore bäst just i din munhåla. För att optimera din estetik kan jag komma med ett alternativ till lösning som vi kan diskutera kring.

Om du vill ta en titt på några av våra utförda behandlingar kan du titta på Bildarkiv.

