

Colgate®

Diabetes og huller i tænderne



Diabetes kan øge din risiko
for huller i tænderne

www.colgate.dk

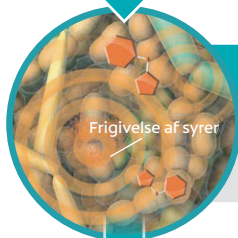
Når du har diabetes, kan udsving i blodsukkeret påvirke hele kroppen - herunder øge din risiko for huller i tænderne. Den gode nyhed er, at dette problem kan forebygges.

Hvad forårsager huller i tænderne?



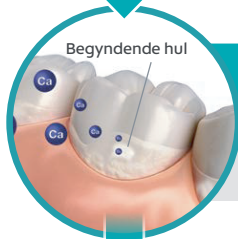
Sukkerindtag

Bakterier vokser på tænderne. De nedbryder raffineret sukker i vores mad og drikke



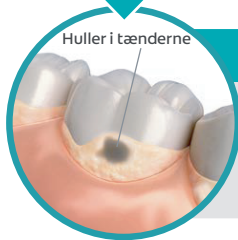
Sukkersyre

Bakterier producerer syrer fra disse sukkerarter, som angriber og opløser tandemaljen



Mineraltab

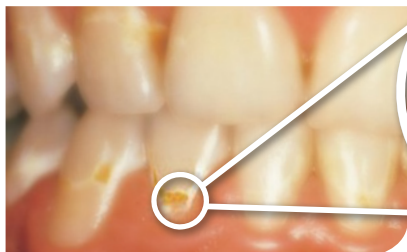
Mineraler, såsom calcium (Ca), tabes fra tandemaljen, det første skridt mod huller i tænderne



Huller i tænderne

Hvis denne proces ikke kontrolleres eller behandles, fortsætter nedbrydningen og der udvikles huller i tænderne

Risikoen for huller i tænderne kan være højere for personer med diabetes. Et øget sukker-niveau i spyt og blod giver en stigning i bakteriel syreproduktion, som øger risikoen for huller i tænderne.



BEGYNDENDE
HULL I TÆNDERNE

Huller i tænderne forårsages af sukkersyrer

- Selvom man er på en kontrolleret diæt, er det vigtigt at begrænse sukkerholdige snacks og drikkevarer i løbet af dagen
- Sukkerholdige snacks og drikkevarer mellem måltiderne kan øge risikoen for huller i tænderne
- Vær opmærksom på skjulte sukkerarter, der findes i sunde snacks

En tør mund kan øge din risiko for huller i tænderne

Personer med diabetes er mere udsatte for mundtørhed på grund af:

- Høje sukkerniveauer i blod og spyt
- Diabetesmedicin
- Dehydrering

Spyt hjælper med at kontrollere niveauet af bakterier samt neutraliserer og vasker syre væk omkring tænderne, derfor kan en tør mund øge din risiko for huller i tænderne.

Bemærk venligst: Produkter udviklet til at lindre en tør mund hjælper muligvis ikke med at forhindre huller i tænderne

Håndtering af blodsukker-niveauet er nøglen til at holde sig sund

- Overvåg dit blodsukkerniveau
- Følg instruktionerne for at holde dit blodsukkerniveau inden for dit mål-område
- Fortæl din tandlæge eller tandplejer at du har diabetes

Hverdagsrutiner som kan hjælpe med at nedsætte risikoen for huller i tænderne



Børst tænder to gange om dagen i mindst to minutter med en fluorid-tandpasta. Børst altid tænder som det sidste inden sengetid. **Spyt overskydende tandpasta ud** og undgå at skylle munden efterfølgende. Således opretholder du fluoridkoncentrationen i munden



Rens mellem tænderne dagligt



Hold øje med hvor meget og hvor tit du spiser og drikker emner der indeholder raffineret sukker



Besøg din tandklinik regelmæssigt for en kontrol og professionel tandrens

Spørg din tandlæge, om du vil have gavn af at bruge en højfluorid tandpasta

Ekstra fluorid kan nedsætte risikoen for huller i tænderne

Tandpasta med højt fluoridindhold nedsætter risikoen for huller i tænderne og er derfor særligt relevant ved diabetes. Tandpasta med højt fluoridindhold fås på recept fra din tandlæge og bruges i stedet for din almindelige tandpasta.

Hvad er en højfluorid tandpasta?

Tandpasta med højt fluoridindhold er beregnet til hjemmebrug og giver beskyttelse mod huller i tænderne for voksne på 16 år og derover. Tandpasta med højt fluoridindhold indeholder mere end tre gange så meget fluorid som en almindelig tandpasta.

Hvordan virker højfluorid tandpasta?

Det højere fluoridniveau kan hjælpe med at forhindre huller i tænderne ved at hæmme demineralisering og fremme remineralisering af tandoverfladen.



Hvordan skal jeg anvende højfluorid tandpasta?

Læs venligst altid indlægssedlen, før du bruger lægemidlet.

Brug en højfluorid tandpasta i stedet for din almindelige tandpasta. Anvend 2 cm tandpasta på tandbørsten og børst tre gange dagligt. Omhyggelig tandbørstning tager cirka 3 minutter. Højfluorid tandpasta er til personlig brug og bør ikke deles med andre.



Hvordan kan jeg få denne tandpasta?

Tandpasta med højt fluoridindhold er et receptpligtigt lægemiddel. Det betyder, at du skal bruge en recept fra din tandlæge til apoteket. Spørg din tandlæge, om du vil have gavn af at bruge en tandpasta med højt fluoridindhold, og hvis det er tilfældet, kan han/hun udskrive en recept.

Brug tandpasta med højt fluoridindhold for at hjælpe med at kontrollere din risiko for huller i tænderne