



Colgate®

**Forebyggelse af huller
i tænderne i takt med,
at du bliver ældre**



**Hvorfor er det vigtigt at passe på
dine tænder, når du bliver ældre?**

www.colgate.dk

De ældres behov i forhold til mundsundhed ændrer sig

Mundsundhed hænger sammen med generel sundhed. En dårlig mundsundhed kan påvirke, hvordan du smiler, taler og spiser, og dermed få indvirkning på din livskvalitet generelt.

Standarden for mundsundhed er blevet højere, idet ældre i dag bevarer flere af deres naturlige tænder hele livet. Selvom det er godt nyt, har tænder, der er blevet behandlet tidligere, stadigvæk brug for vedvarende pleje.

Med alderen kan det samtidig blive sværere at opretholde en god mundsundhed, hvilket kan føre til en øget risiko for huller i tænderne.

Hvad forårsager huller i tænderne?

Huller er en af de mest almindelige tandsygdomme og forårsages af bakterier i plak. Bakterier omdanner sukker i maden til syre, som herefter kan opløse tandemaljen.



Gentagne syreangreb kan føre til et hul i tanden. Processen sker over tid og kan forebygges eller stoppes ved at nedsætte sukkerindtaget, forbedre mundhygiejnen og øge fluorideksponeringen.

Din kost kan øge din risiko for huller i tænderne

Hvis du ofte spiser sukker, kan du have en højere risiko for huller. Risikoen øges, jo oftere du indtager sukkerholdige mad- og drikkevarer imellem måltiderne.

Hvis du er glad for søde sager, så prøv at spise det efter et måltid i stedet for indimellem måltiderne. Prøv at nedsætte sukkerforbruget i drikkevarer, eller brug et alternativ til sukker.

Mundtørhed kan også øge risikoen for huller i tænderne

Spyt er med til at regulere bakterieniveauet og kan neutralisere og afvaske syre omkring tænderne, og derfor kan mundtørhed øge risikoen for huller i tænderne.

Nedsat spytproduktion kan skyldes:

- Lægemidler
- Sygdom som fx diabetes
- Dehydrering

Spørg din tandlæge eller tandplejer til råds om, hvordan du lindrer mundtørhed. Vær opmærksom på, at produkter til mundtørhed ikke nødvendigvis forebygger huller i tænderne.

Andre faktorer, som kan øge din risiko for huller i tænderne

- Tidligere tilfælde af huller i tænderne eller eksponerede rodoverflader
- Vanskeligheder med at børste tænder omhyggeligt
- Delproteser

Hverdagsrutiner, der nedsætter risikoen for huller i tænderne



Spis sundt og varieret.
Undgå at indtage søde sager mellem måltiderne.



Børst tænder med enten en **manuel eller elektrisk tandbørste**.
Hvis du har svært ved at holde på tandbørsten, så **spørg din tandlæge til råds**.



Børst tænder **2-3 gange om dagen** i mindst to minutter med en fluoridtandpasta.



Børst altid som det sidste om aftenen.
Spyt ud, efter at du har børstet, og skyl ikke munden, så opretholder du nemlig fluoridkoncentrationen.



Hvis du bruger en protese, der kan tages ud, så **husk at rense den dagligt**.



Gå regelmæssigt til tandlægen/ tandplejeren for at blive undersøgt og få en professionel tandrensning. Husk at **fortælle om eventuelle ændringer i dit generelle helbred**.

Spørg din tandlæge eller tandplejer, om du kan have gavn af en tandpasta med højt fluoridindhold.

Tandpasta med højt fluoridindhold nedsætter risikoen for at få huller i tænderne og ordineres på recept af din tandlæge. Det anvendes i stedet for almindelig tandpasta.

Hvad er tandpasta med højt fluoridindhold?

Tandpasta med højt fluoridindhold kan bruges hjemme og beskytter voksne fra 16-årsalderen mod huller i tænderne. Tandpasta med højt fluoridindhold indeholder tre gange så meget fluorid end almindelig tandpasta.

Hvordan virker tandpasta med højt fluoridindhold?

Den højere koncentration af fluorid hjælper med at forebygge huller i tænderne ved at hæmme opløsning af tandemaljen og fremme reparation af tandfladerne.



Hvor kan jeg få tandpastaen henne?

Tandpasta med højt fluoridindhold er et receptpligtigt lægemiddel. Derfor skal du have en recept fra din tandlæge for at få det udleveret på apoteket.

Hvordan skal jeg anvende tandpasta med højt fluoridindhold?



Du skal altid læse indlægssedlen inden brug af produktet.

Brug tandpasta med højt fluoridindhold i stedet for almindelig tandpasta. Kom en **2 cm stribe** på tandbørsten, og børst tre gange om dagen. Grundig børstning tager **ca. 3 minutter**. Tandpasta med højt fluoridindhold er til personlig brug og bør ikke deles med andre.