

# Renne friske tennør gir gode mottoppøvelser!

Ingen er i tvil om at det er viktig å spise sunt. Glad i Mat har som tradisjon å skrive om helse og mat. Nå retter vi fokus mot tennene, og gir noen praktiske råd for hvordan du kan få hvitere tenner, og unngå tannkjøtt sykdommen periodontitt. God tannhygiene bidrar til at du unngår å få sykdommer i munnen. De vil redusere din matglede.

FOTO: SAMFOTO

Like viktig som det er å spise gode mattder er det å sørge for god tannhygiene.

– Vi er vel alle vant med å pusse tennene etter frokost, og før vi legger oss. Videre pluker jeg å anbefale å bruke tannskikter, eller tanntråd, for å fjerne matrester som har samlet seg etter et måltid. Det bidrar til å bevare dine tenner, gir det frisk pust og skaper en følelse av velvære, sier tannlege Olav Egeland (32) som er daglig leder for Tannestetisk Sentr AS som eter og driver fire tannlegeklinikker i Oslo.

## Hvite tenner

Stadig flere blir oppmerksom på at det er mulig å gjøre tennene hvitere i form av bleking. – Tennene vil over tid gå fra å ha sin originale hvite farge til å bli "gule"... Det er naturlig når man spiser mye god mat og ryker den i kombinasjon med kaffe, te, cola og vin. Det fine med de nye blekingstrikklene er at tennene via en rask behandling hos tannlegen eller i form av hjemmableking gjevner en hvitere farge, forteller Egeland.



GLAD I MAT • 5 | 2001

– Rene tenner vil også gi inntrykk av å være hvitere. Børst tennene morgent og kveld for å fjerne belegg og for å tilføre fluor. Bruk en myk tannbørste, elektrisk eller manuell. Det er en misforståelse at man må pusse hardt for å få rene tenner. Tvert imot, hard pusning fjerner ikke mer belegg, men kan gi børsteskader. Og emaljen får da ikke tilhøve.

## Tannkjøtt sykdom

Stell tennene godt og hold er øye med tannkjøttet. – Et sted mellom 2,50–500.000 i Norge lider av periodontitt, tannkjøttbetennelse. Det er positivt at det nå diskuteres om det skal etableres en refusjonssordning via det offentlige for at flere skal få rask behandling.

## Like tegn til periodontitt. Her vil tidlig behandling

for denne skilte folkesykdommen, fortsetter tannlegen vår. – For kronisk tannkjøttbetennelse er lidelse som i varierende grad rammer oss. Sykdommen gir vanligvis meget svake symptomer og er spjeldet før 30–35 års alder. Selv uten behandling vil sykdommen ikke glierne få konsekvenser for tannsettet, men 5–10% av befolkningen vil uten behandling oppleve å miste flere tenner i løpet av livet hvis tilstanden ikke behandles. Noen ryttret få vil kunne bli helt rannelse. Siden sykdommen vanligvis utvikler seg uten symptomer som pasientene selv kan oppfatte, er det viktig at vi tannleger regelmessig undersøker voksne for å kartlegge tidlige tegn til periodontitt. Her vil tidlig behandling

Sykdommen kan utvikle seg for seglig. I de fleste tilfelle har den en kronisk karakter med meget langsom forverring av tilstanden, og er som regel mer eller mindre jevnt fordelt over hele tannsettet. Gjennom bruk av tannkjøttoggrøtting vil slik utvikling kunne avstøres. Bort i sjeldne tilfelle vil utviklingen av periodontitt kunne påvises over kortere tidrom enn 3–5 år. Imidlertid finnes det tilfelle som utvikler seg meget raskt, ofte bare ved enkelte tenner. Noen ganger kan en

GLAD I MAT • 5 | 2001



– God tannhelse er viktig for å sikre deg den beste mottoppøvelsen, sier tannlege Olav Egeland. Her sammen med tannlege Eva Cathrine Wehstøm.

slik form for periodontitt også ramme alle tennene. – Da er utvikling alltid meget rask og det er viktig å raskt få behandling hos spesialist, sier Per E. Gjermo.

Diagnose og behandling av periodontitt er sterkt avhengig av det kliniske bildet, pasientens alder og generelle helsestatus. – Er du usikker på om du har tannkjøttbetennelse bør du ta kontakt med tannlegen. Ved å se på røntgenbildene tatt med års mellomrom, vil tannlegen kunne gi et godt grunnlag for å bedømme utviklingen over tid. Behandlingen av periodontitt

GLAD I MAT • 5 | 2001

retter seg i første rekke mot de bakterier som forårsaker sykdommen. Dette vil i praksis si grundlig mekanisk rensing av tennene, og så innunder tannkjøttområdet i de tilfelle sykdommen har bredd seg i dypden. I enkelte tilfelle må man ty til kirurgiske inngrep for å skaffe seg tilgjengelighet til de områdene som nå renses. En systematisk behandling av periodontitt hos mennesker med de fleste tenner vilsete vil tanset ta tid og derfor også bli kostbar. Honorar for behandling av periodontitt vil imidlertid bli gjenstand for delvis refusjon fra folketrygden. Av avgjørende betydning for det

langsiktede resultat av behandling er at pasienten får informasjon om, og oppfølging i, hvordan han selv kan forbygge tilbakefall. Dette besatt i hovedsak i daglig merer grunnlig renhold av tennene. Pasienter som har hatt sykdommen, må antas å være i risiko for å få den på nytt så lenge de har tenner i munnen. Regelmessig oppfølging med kontroll og ny rensing når det er nødvendig, er derfor viktig. I moderate tannkjøttbehandling inngår også informasjon om risikofaktorer som f.eks. røyking, og eventuell påvirkning for å redusere risikofaktorene.

**Fakta:**  
Derom du ønsker å få mer informasjon om tenner og tannhelse kan du benytte internett som en god kilde. Se bl.a. internettsidene: [www.helsenett.no](http://www.helsenett.no), [www.sollid.no](http://www.sollid.no), [www.tannlegeforening.no](http://www.tannlegeforening.no) og [www.tannleger.com](http://www.tannleger.com), [www.lilo.no](http://www.lilo.no)