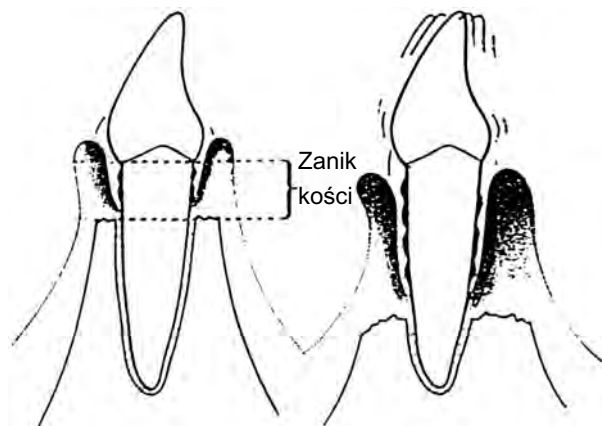


Z czasem bakterie w kieszonce dziąsłowej ulegają zwapnieniu i zamieniają się w kamień nazębny. W końcu dochodzi do uszkodzenia i zaniku kości wokół zęba, co sprawia, że ulega on rozchwianiu. Dentysta lub higienistka dentystyczna może pomóc w spowolnieniu lub zatrzymaniu tego procesu.



Aby uniknąć ubytków w zębach (próchnicy) stosuj się do poniższych rad:

- ◆ **Myj dokładnie zęby rano i wieczorem pastą zawierającą fluor.**
- ◆ **Nie jadaj zbyt często.**
Pozwól zębom odpocząć między posiłkami.
- ◆ **Chodź regularnie do dentysty.**

Porady dentystyczne w różnych językach



Opieka dentystyczna w Szwecji

Szwecja zapewnia dzieciom i młodzieży do lat 19 darmową opiekę dentystyczną. Dorośli płacą za nią zgodnie z ustalonym cennikiem.

W książce telefonicznej można znaleźć informacje o dentystach i higienistach dentystycznych a także adresy pogotowia dentystycznego.

Próchnica

Próchnicę (czyli ubytki zwane potocznie dziurami) powodują bakterie i cukier. W jamie ustnej zawsze znajdują się bakterie. Osiedlają one na zębach. Warstwę bakterii, na powierzchni zęba nazywamy płytką bakteryjną. Gdy tylko bakterie zetkną się z cukrem, produkują kwas uszkadzający powierzchnię zęba. W ten sposób powstają ubytki w zębach.

Ubytki w zębach są wynikiem działania bakterii i cukru



Cukier występuje w prawie każdym pożywieniu. Najwięcej cukru zawierają słodkie napoje, ciasta i wszelkiego rodzaju słodczyce.

Dlatego też nie należy jeść zbyt często, najwyżej pięć razy dziennie. Powinno się też myć zęby rano i wieczorem.

Jeżeli pijasz słodkie napoje (oranżady itp.) lub jadasz ciastka czy słodczyce, to staraj się to robić podczas głównych posiłków. Między posiłkami najlepiej pić jedynie wodę. Jeśli przyjdzie ci ochota na coś słodkiego, sięgnij po gumę do żucia lub tabletki osłodzone środkiem zwanym XYLITOL, gdyż nie powodują one uszkodzeń zębów.

Fluor

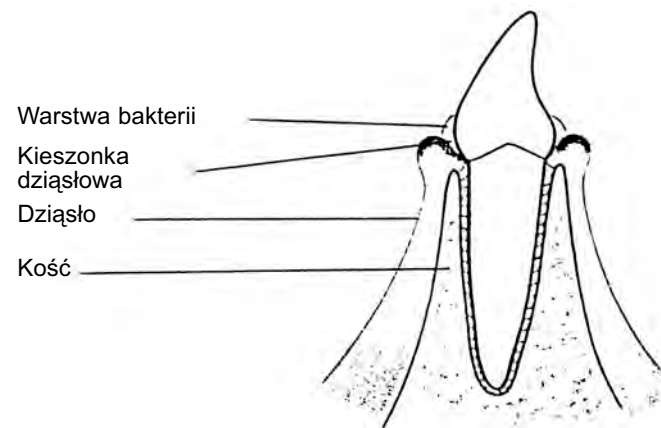
Fluor wzmacnia zęby i zmniejsza ryzyko próchnicy. Dlatego należy zawsze używać pasty do zębów zawierającej fluor.

Fluor można też dostarczyć organizmowi w inny sposób. Zapytaj o to dentystę lub higienistkę dentystyczną.

Paradentozą czyli rozchwianie zębów.

Bakterie powodują również paradentozę (rozchwianie zębów), która występuje najczęściej u dorosłych.

Rozchwianie zębów nie powoduje bólu. Sygnałem ostrzegawczym jest krwawienie w czasie mycia zębów.



Miejsce w którym górna krawędź dziąsła przylega do zęba to tzw. kieszonka dziąsłowa. Bakterie mogą się dostać do kieszonki. Gdy rozmnożą się i wnikną w głąb, nie pomoże zwykła szczoteczka do zębów. Dziaśło ulega wtedy zaczerwienieniu, obrzmiewa i łatwo krwawi.