

-MUNSPEGELN-

Informationsblad från tandläkare Peter Söderberg

Nr 4
juni 2001

Stort intresse

Munspegeln är ett informationsblad som skall vara just en spegel av munnens alla funktioner och dess vårdaspekter.

Att det finns ett intresse för detta bland våra kunder visar det stora gensvar vi fått från er på tidigare nummer av Munspegeln. ■

När du kommer till oss.

Vi börjar oftast med att fråga om något har hänt med din hälsa och dina tänder sedan sist.

När du kom första gången fyllde du i en hälsodeklaration, där du svarade på frågor om eventuella sjukdomar och vilka läkemedel du använder. Vissa läkemedel, som orsakar muntorrhet, kan exempelvis medföra ökad risk för karies. Hjärtpatienter kan ibland behöva antibiotika vid operativa ingrepp. Vi vill också veta om du är allergisk mot något, t.ex. penicillin. Man vet också att stressade patienter har en ökad risk för tandlossning och tandpressning.

Om det finns anledning gör vi en uppdatering av hälsodeklarationen.

Röntgenbilder visar dolda skavanker

Därefter tas röntgenbilder, främst på tandkronorna, bennivån och rotspetsarna. Viktigt är också att på bilderna upptäcka tecken på be-

Fortsättning på nästa sida ►



Vi önskar dig en riktigt lugn och skön sommar!

Ingmarie, Peter, Helene och Åse

Nutidsbråska

*I se la hur bråska fått tak i ôss alla
hûvert allting sa gå i e hällsefurs bast
förr när vi maklia gekk där å knalla
så råkkte la tia ändå te rast,
men nu sa di flaxa å bröttlas å fära
så fritia ruker la änna på stöll
å ha di så inte nå aent å jära
så skalar di runt å spjänner en böll.*

*Förr hannt di la allti om sönndan te körka
fast en vet di fekk gå en försvarli'er bit
men nu när di bilar mä hästkräfters stôrka
så ä dä allt jug att di kan hinna dit.
Men en vet la å ser om en inte ä blinner
hur daera går som ett blônkanne bloss
hur vekker å månar å åra försvinner
å inlämningsdan kommer närmare oss.*

*Så dä ä inte unnerlitt lell om en skönmar
sök ûnnar å har så där gränsalöst brått
för livet dä slutar så fort dä bejônmar
om en mätert mä evighetsmåttstockens mått,
å dammeså menar en, rasta få våra
tess en gå där å kôvnar å livslustbrist,
å om en sa tro va en allt ha fått lära
så blir dä la frifullt å kolongt te sist.*

Edvin Svantesson "Alex"

Mer informarion får du när du besöker vår hemsida:

www.framtidenstandvard.com

Sommar – det finns nog inget ord i det svenska språket som var och en av oss förknippar med så mycket olika saker. Sol, bad, stunder i hängmattan, segling, tid att umgås med goda vänner, långa ljuva, ljumma sommarkvällar m.m.

Vi glömmar mygg, getingar, fästingar och andra sommarbesvär.

Vi glömmar också bekymmer med tänderna. Tänder som går sönder. Tänder som gör ont m.m.

Vi skall ha sommarjouren vecka 29.

Därför beskriver vi i detta nummer lite om hur jouren fungerar om du skulle behöva hjälp någon gång när jag är ledig eller borta på kurs.

Vi vill också passa på att önska alla våra kunder en riktigt skön sommar !

Peter!

Tips från din tandläkare

klipp ut och spara

I detta nummer fortsätter vi vår serie med kortfattade tips som kan vara bra att spara. Se sid. 3



Vad gör en tandhygienist?

Tandhygienister har genom sitt munhälsoarbete en viktig roll i modern förebyggande tandvård.

Tandhygienister arbetar också med uppsökande tandvård hos äldre som är boende i kommunernas särskilda boendeformer, för att bland dessa uppnå en bättre munhälsa.

Genom regelbundna munhälsokontroller och råd om hur just du ska kunna behålla en god munhälsa livet ut, stöder tandhygienisten dig i din egenvård.

Tandhygienisten är en viktig länk när det gäller att främja munhälsa, att förebygga sjukdom i munhålan samt att förhindra fortsatt sjukdomsutveckling.

Naturligtvis tar vi tandhygienister också bort tandsten och missfärgningar, putsar och polerar tänderna när det behövs. Vi utför också fluorbehandling för att stärka tänderna och förebygga karies, d.v.s. hål i tänderna mm. Att ge kostråd är också något vi kan hjälpa dig med. ■

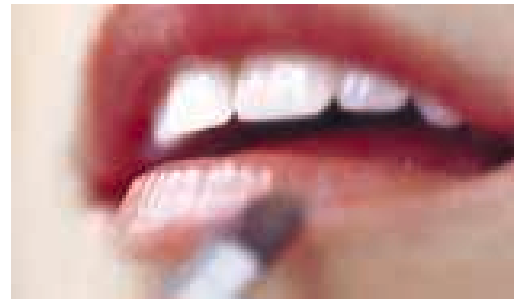
Påverkar munhälsan din allmänhälsa?

Senaste rön visar att munhälsan verkligen är kopplad till hur resten av kroppen mår.

Senare års forskning på området visar ett entydigt samband mellan dålig munhälsa och olika allmänsjukdomar. Den som lider av parodontit (tandlossning) löper också större risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar.

Vad är orsak och vad är verkan.

Vid hjärtinfarkt har man upptäckt parodontala bakterier i blodkärlsväggarna. Men det är ännu inte utrett om dessa har medverkat till kärlförändringarna eller om de bara har råkat komma dit. Det återstår alltså att försöka kartlägga vad som är orsak och vad som är verkan. Det kan vara så att patienten är allmänt sjukdomsbenägen och därför drabbas. En annan tänkbar orsak handlar om att det som sker i mun-



Det är viktigt att inse att munnen är en viktig del av kroppen.

nen påverkar övriga delar av kroppen. Man kan säga att det har en fjärrverkan. Från tandköttsfickan kan det helt enkelt läcka ut bakterier, som sedan transporteras runt av blodet.

Personer med allvarlig parodontit löper åtta gånger större risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar.

Långsamt växande problem

Parodontit är en smygande sjukdom som länge kan förbli oupptäckt.

Redan vid måttlig parodontit har man tandköttsfickor runt tänderna som är 5-6 millimeter som är fyllda med bakterier som kan orsaka reaktio-

ner. Det handlar om ett öppet sår som förblir obehandlat. En bakteriebeläggning som uppstår vid tandköttskanten vid parodontit kan också reta vävnaderna till inflammation, som sedan skickar ut fler inflammationssignaler till övriga delar av kroppen. Men det är inte bara sambandet mellan dålig munhälsa och hjärt- och kärlsjukdomar, utan man har även sett samband mellan parodontit och diabetes.

Forskning på området fortsätter och det finns goda möjligheter till genombrott.

Tala med oss om det är något du undrar över. Vi är experter på munhälsa. ■

Fortsättning från s. 1 När du kommer till oss.

gynnande tandlossning. Röntgenbilderna visar sådant som är svårt eller omöjligt att se med blotta ögat. Därefter ställer vi diagnosen.

Tandläkaren gör också en status, dvs. antecknar hur många tänder som finns och vilka tänder som har fyllningar.

Klinisk undersökning visar synliga fel

Först därefter är det dags att manuellt undersöka själva tänderna, d.v.s. se om det finns karies, om några fyllningar gått sönder eller av någon an-

nan anledning behöver bytas. Det är också viktigt att kontrollera om det finns tandköttsfickor. Detta för att förebygga eller i tid kunna behandla tandlossning. Tandläkaren mäter tandköttsfickorna med en graderad sond (ett smalt mätinstrument) och noterar också om tandkötet är rött eller svullet. Vi tittar också på slemhinnorna och tungan för att undersöka att slemhinnan ser frisk ut.

Både röntgenundersökningen och den manuella undersökningen är så gott som smärtfria. Trots detta kan många

patienter tycka att det kan kännas besvärande. Vissa är oroliga för smärta och andra tycker att det är obehagligt att ha någonting i munnen. Om du känner så, tveka inte att tala om detta för oss så vi kan ta hänsyn till detta.

Behandlingsplanering och kostnadsförslag

För att du som patient ska veta vad behandlingen går ut på och vad den kostar skriver vi en behandlingsplanering och ett kostnadsförslag. ■

Källa: www.tandforum

Makrill på mitt sätt

God svensk sommarmat!

Som sig bör när man har sina rötter på Västkusten i hjärtat av Bohuslän älskar jag fisk. På sommaren är speciellt färsk makrill min absoluta favorit.

Makrill på mitt sätt är ett enkelt sätt att laga makrill på. Men det är gott – speciellt när man har tillgång till färsk, precis nyfångad makrill.

Makrill på mitt sätt - 4 portioner

4 medelstora makrillar - ej för stora

Vetemjöl

2 dl matlagingsgrädde eller vispgrädde

1 dl vatten

1 knippa dill

1 pressad citron

Salt

Svartpeppar



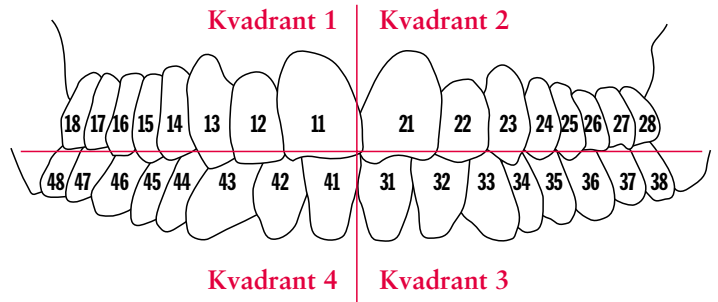
Njut av den svenska sommaren!

Filea makrillen, salta och doppa den i vetemjöl. Klappa in mjölet så att det inte lossnar när fisken läggs i pannan. Stek makrillen i smör tills den är vackert brun på båda sidor, dvs ca 3 minuter på var sida. Ha inte för mycket smör i pannan - då blir såsen fet och skär sig. När makrillen är färdig läggs den i en ugnsfast form och hålls varm i ugnen på ca 100 grader medan man gör såsen.

Vispa ur pannan med 1 dl vatten, tillsatt matlagingsgrädde, finklippt dill och den pressade citronen. Låt såsen koka ihop några minuter. När den är klar hålls den över makrillen i formen i ugnen och alltsammans serveras direkt.

Ät makrillen med färskpotatis, rårörda lingon och ett glas kallt öl eller mjölk.

Vilken tand är vilken?



Vi vuxna har upp till 32 tänder (permanenta tänder) och barn har som mest 20 mjölk tänder (primära tänder). Tandbågarna delas in i fyra delar, så kallade kvadranter. Kvadrant 1: höger sida av överkäken (ÖK) Kvadrant 2: vänster sida av överkäken (ÖK) Kvadrant 3: vänster sida av underkäken (UK) Kvadrant 4: höger sida av underkäken (UK)

Tandläkaren och sköterskan benämner de olika tänderna som olika siffror, där den första siffran talar om i vilken kvadrant tanden sitter och den andra siffran är tandens plats i kvadranten.

Tand "ett-två" är alltså andra tanden i överkäken på din högra sida.



"klipp ut och spara"

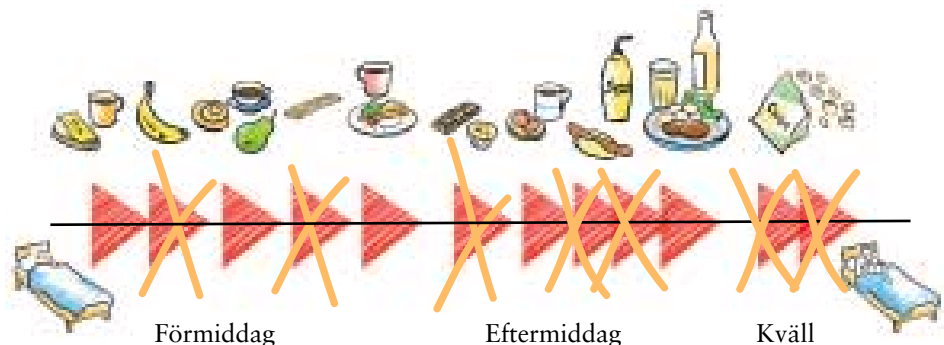
Tips från din tandläkare

Låt munnen och tänderna vila några timmar mellan målen.

Ät inte för ofta!

Varje gång du stoppar något i munnen startar en syraattack på tänderna. Ju färre syraattacker, desto mindre risk för karies. Försök att skona emaljen från mer än fem syraattacker per dag.

= Syraattack



avsändare:
Tandläkare
Peter Söderberg
Torggatan 19
503 34 Borås

B



Vi önskar dig en riktigt lugn och skön sommar!

För att ge oss själva lite välbehövlig ledighet under sommaren, och anslå möjlighet att sköta om vår utrustning och våra lokaler, är vår mottagning stängd från den 3 juli till och med den 19 augusti.

Så fungerar sommarjouren!

Jouren är öppen alla dagar hela året, även på sommaren.

Vill du ha hjälp ringer du först 033-12 34 55, därefter kopplas du till den Tandläkare som har jouren den veckan. Alla tandläkare i Borås delar på jouren och vi har en hel vecka var.

Telefontider: måndag-torsdag 8-16, fredag 8-15, lördag / sön- och helgdag 9-13.

Vardagar serverar vi hela Borås-området och på lördagar och sön- och helgdagar har vi hela södra Älvsborg som vårt upptagningsområde.

Skulle du få akuta problem någon dag när jag är ledig eller borta på kurs ringer du 033-12 34 55, du kopplas då till jourhavande tandläkare och får en tid och du får också reda på vem som har jouren.

**Vecka 29 har vi sommarjouren!
Då är du välkommen om du skulle få akuta problem!**



Sommarjour

Får ni akuta besvär under vår semester hänvisar vi er till jourhavande tandläkare, tel 033-12 34 55.

PRAKTIKERTJÄNST

Praktikertjänst är Sveriges största privata vårdbolag. Inom Praktikertjänst finns ca 2.500 mottagningar. Ägare är ca 2.200 tandläkare, läkare, sjukgymnaster, tandtekniker, psykoanalytiker/ terapeuter. Totalt är vi ca 13.000 anställda. Praktikertjänst kunder är patienter, kommuner och landsting samt andra intressenter inom vård och omsorg. Företaget drivs som ett produktionskooperativ i samspel. Praktikertjänst startade 1960 genom att läkarförbundet startade Läkartjänst AB.

FRAMTIDENS TANDVÅRD -REDAN IDAG!



en kvalitets-
diplomerad
mottagning



BORÅS AGENDA 21

en miljö-
diplomerad
mottagning



Peter Söderberg

Leg. tandläkare

Tel. 033-12 56 30

Torggatan 19, 503 34 Borås

www.framtidenstandvard.com