



-MUNSPEGELN-

Informationsblad från tandläkare Peter Söderberg

Nr 5
dec. 2001

Vi vårdar ditt leende!



Charmiga tänder är sällan helt jämna. Men rena.

Nöjda patienter är vårt övergripande mål. Alla - både vuxna och äldre, barn och ungdomar - ska uppleva att de får den bästa tandvården hos oss. Bra omhändertagande och smärtfria behandlingar med både hållbarhet och god estetik. Och allt utan köer och väntetider.

Mer information får du när du besöker vår hemsida:
www.framtidenstandvard.com

Tack för visat 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.

Hör gärna av dig med synpunkter och frågor på det du läser här - på telefon eller e-post.

Vi önskar dig en god jul- och nyårshelg!



Ingmarie, Peter, Helene och Åse

*Giv mig ej glans, ej guld ej prakt
i signad juletid.*

*Giv mig Guds ära änglavakt
och över jorden frid.*

*Giv mig en fest
som gläder mest,*

den konung jag har bett till gäst!

*Giv mig ej glans, ej guld, ej prakt,
giv mig en änglavakt!*



*Giv mig ett hem på fosterjord,
en gran med barn i ring,
en kväll i ljus med Herrens ord
och mörker där omkring!*

*Giv mig ett bo
med samvetsro,
med glad förtröstan, hopp och tro!
Giv mig ett hem på fosterjord
och ljus av Herrens ord!*

*Till hög, till låg, till rik, till arm,
kom, helga julefrid!
Kom barnaglad, kom hjärtevarm
i världens vintertid!*

*Du ende, som
ej skiftar om
min Herre och min konung, kom!
Till hög, till låg, till rik, till arm
kom glad och hjärtevarm!*

Vårt minne kan uppfatta tusentals olika dofter och många forskare hävdar idag att dofterna spelar en väldigt stor del i våra liv. Vi har ett mycket stort doftcentrum i hjärnan och vi kan uppfatta dofter och associera dem ända tillbaka till vår egen barndom. Julen är en sådan högtid där dofter och minnen av dessa gör att vi alla blir nostalgiska. Doften av gran, nybakat bröd, julskinnska, lutfisk, risgrynsgröt, clementiner och hyacinter. Listan kan göras hur lång som helst. En sådan speciell doft och smakupplevelse är den från pepparkakor. Vi vill i detta nummer göra reklam för en annorlunda smakupplevelse av den klassiska pepparkakan. Prova en pepparkaka med grönmogelost och ett glas gott sött dessertvin i jul. Det blir ytterligare en höjdpunkt att lägga till dina andra smak och doftminnen i ditt stora minne. Dessutom beskriver vi olika typer av bettskenor. Många undersökningar visar att minst hälften av alla människor borde ha en bettskena och skulle bli betydligt hjälpta av detta. Läs igenom artikeln och fundera så kan vi se om just du skulle behöva vår hjälp med detta när du kommer till oss nästa gång.

Slutligen vill jag och mina medarbetare tacka för det gångna året och vi önskar er välkomna tillbaka till oss igen år 2002.

Peter!

**Tips från din
"klipp ut
och spara" tand-
läkare**

Vi fortsätter med vår serie av kortfattade tips som kan vara bra att spara. Se sid. 3

Bett-skenan - din vän på natten

Vaknar du med huvudvärk? Är du öm i käkarna? Kanske tillhör du en av alla tusentals människor som ofta gnisslar, pressar och tuggar med tänderna. För de flesta räcker det med en enkel bettskena för att bli fri från besvären.

- Ofta märker man inget själv förrän det börjar göra ont i huvudet eller i käkarna. Många sitter och pressar ihop tänderna, ibland så hårt att andra kan se hur tuggmusklerna arbetar. Det är som att tugga utan att tugga. Det är vanligt att man pressar och gnisslar tänder framför allt i sömnen, säger Anna Appelgren, biträdande över tandläkare på Specialisttandklinik för Bettfysiologi vid S:t Eriks sjukhus.

Smärtan kan liknas med träningsvärk i käkmuskulaturen och kommer av att man har tuggat och pressat tänderna en hel dag eller natt.

- Många har ingen aning om hur de håller på och jobbar på nätterna och förstår inte varför de vaknar med huvudvärk varje morgon. Denna spänningshuvudvärk kan vara både ihärdig och intensiv, säger Anna Appelgren.

Stress ger mer press

- Alla pressar tänder någon gång. Ofta när man befinner sig i stressiga perioder blir käkmuskulaturen spänd och överaktiv och då börjar man gnissla och pressa tänder. Men alla som gnisslar tänder får inte besvär. Det är dock betydligt fler som söker hjälp idag än för tio år sedan. Jag tror att det är en kombination av att folk har mer stressfyllda liv och att många förstår varför de får besvär med käkarna och vet att de kan söka hjälp, säger Anna Appelgren.



Många som gnisslar tänder vaknar på morgonen och känner sig trötta i käkarna. Andra tecken är att tänderna slits ner eller får sprickor. Det är också vanligt att man får ont i:

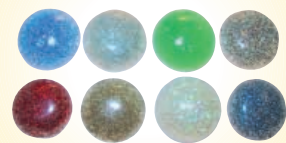
- Tänderna.
- Tuggmusklerna i kinden.
- Käkleden.
- Huvudet, framförallt vid tinningen men också i pannan och nedåt nacken.

Sök hjälp

Upplever man något av ovan nämnda besvär bör man ta kontakt med sin tandläkare och göra en noggrann undersökning. Tandläkaren tittar då på hur mycket man kan gapa. Hur käklederna rör sig och om det finns ömma ställen i tänder, leder och muskler. Dessutom undersöker han eller hon hur tänderna biter ihop vid olika tugg rörelser. Beroende på hur svåra besvären är och vad tandläkaren hittar vid undersökningen finns flera metoder för att avhjälpa eller lindra besvären.

Kostnad för våra bettskenor:
plan bettskena 2.000:-
mjuk bettskena 1.000:-

Välj bland många färger.



Bettskena

Pressar eller gnisslar man tänderna brukar det hjälpa att använda en bettskena. Vanligast är att man har en på nat-

ten eftersom många gnisslar i sömnen. Men det finns också speciella bettskenor som man kan ha på dagen och som inte syns.

Bettskenan tillverkas i plast från ett avtryck av tänderna. Skenan sitter i överkäken eller i underkäken och täcker delar av tänderna och tuggytorna. Kontakten mellan över- och underkäken jämnas ut och balanseras och musklerna får vila.

- Bettskenan gör inte att man slutar gnissla och många gnisslar ner sin skena efter några år. Men det är bättre att man sliter på plasten än att man förstör tänderna, säger Anna Appelgren.

Slipning av tänderna

Spänningar i käkmuskulaturen kan komma av att kontakten mellan överkäken och underkäkens tänder inte är helt harmoniska. När en eller flera tänder tar emot tidigare än de övriga orsakas överbelastning och spänningar i musklerna. Det rör sig om pyttesmå skillnader, som inte är synliga för ett otränat öga.

För att testa ojämnheter låter tandläkaren patienten "hacka" med tänderna på ett speciellt sorts kalkerpapper. Sedan kan tandläkaren se vilka tänder som behöver slipas till. Oftast kan din tandläkare behandla dina besvär med tandgnissling och pressning. Vid svårare problem krävs utredning och behandling hos en bettfysiolog.

Källa: Kroppsjournalen

Är karies ärftligt?

Nej, karies är inte en ärftlig sjukdom.

Men det finns ärftliga faktorer som indirekt ökar risken för karies.

I viss mån är emaljens styrka och salivens kvalitet sådana faktorer. Detsamma gäller tändernas utformning och placering som påverkar möjligheten att hålla tänderna rena.

Dessutom kan man säga att man "ärver" sina vanor beträffande kost och munhygien.

Men det är ju något som man har möjlighet att göra något åt.



Vet du

...att din tandläkare kan tipsa dig om bra **tandkräm**, **tandtråd** och **tandstickor** som passar just dina tänder



Julklappstips!



Passa på ge bort en verkligt nyttig julklapp till dig själv eller till någon annan.

Undersökningar visar att en genomsnittlig användare uppnår ett bättre resultat med en elektrisk tandborste än med en konventionell borste.

Vi säljer ett par olika modeller till ett bra pris. ■



Prova något annorlunda i jul!

Pepparkakor hör julen till, men oftast till kaffet eller glögen. Därför kan det vara spännande att prova att lägga en bit grönmögelost på pepparkakan. Mycket gott, speciellt med ett glas vitt, sött vin. Här får du tre bra vintyp i olika prisklasser.



Le Cadet
de Sigalas Rabaud 98
nr. 4166
Ett fruktigt, smakrikt
vin med ton av bl.a.
aprikos.
Pris 199:-



Moulin Touchais 87
nr. 4186
Ett sött, mycket friskt
vin med bra fruktig-
het, viss eldighet.

Pris 169:-



Samos
nr. 8323
Eldig, aromatisk
muskatkaraktär med
intensiv sötma.

Pris 69:-

Pepparkakor och ost kan du köpa på Bergs Kaffe o. Thehandel på Stora Brogatan.



”klipp ut
och spara”

Tips från din tandläkare

Rent, friskt vatten -välgörande och billigt!

Att skölja munnen med vanligt vatten är ett utmärkt sätt att få bort matrester. Du sköljer då bort kolhydraterna vilket förkortar den tid som syrorna fräter på dina tänder och slemhinnor.

Det är ju känt att saliven har stor betydelse för dina tänders kondition. Du kan öka din salivproduktion genom att dricka vatten.

Naturligvis ersätter inte sköljning med vatten den vanliga tandrengöringen - men den är ett bra och billigt komplement.

Vi rekommenderar vatten som måltidsdryck till vardags och framförallt mellan målen. Som vuxen behöver vi mellan 2 och 3 liter vatten per dag.



avsändare:
Tandläkare
Peter Söderberg
Torggatan 19
503 34 Borås

B



Vi önskar dig en god jul- och nyårshelg!

För att ge oss själva lite välbehövlig avkoppling under jul- och nyårshelgen är vår mottagning stängd från den 22 december till den 6 januari.

HELG-JOUR

Får ni akuta besvär under jul- och nyårshelgen hänvisar vi er till jourhavande tandläkare, tel 033-12 34 55.
De har öppet alla årets förmiddagar.

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

E-post: info@framtidenstandvard.com

www.framtidenstandvard.com