

-MUNSPEGELN-

Informationsblad från tandläkare Peter Söderberg

Nr 9
dec 2003

*Vi som tar hand om dina tänder
önskar dig en
riktigt god jul
och ett gott
2004!*

*Ingmarie, Peter
och Helene*



Julen står nu för dörren och närmar sig oss alla med stormsteg. Vi förknippar alla julen med olika dofter och synintryck som förstärker vår upplevelse på olika sätt. Levande ljus är en sådan upplevelse av julen som vi förnimmer med alla våra sinnen. Synen av ett levande ljus skapar sedan urminnes tider en förnimmelse av lugn och ro i våra själar enligt psykologerna. Vi upplever alla de positiva ögonblicken som stunder med levande ljus har skapat inom oss. Doften och till viss del ljudet förstärker detta något alldeles fantastiskt.

Vi har nu under senare delen av hösten skapat en sådan upplevelse på vår praktik med levande ljus och olika dofter som du skall uppleva som positiva och avslappnande vid ditt besök hos oss. Tillsammans med vår speciella musik hoppas vi att detta skall göra dina tandläkarbesök ännu mer angenäma än tidigare.

Passa nu också på att efter det att julstressen lagt sig eller ännu hellre under den värsta julstressen tända ett fint stearinljus och sitt och meditera en stund över livet och framtiden och alla upplevelser under det gångna året.

Jag och mina medarbetare önskar dig tack för det gångna året och välkommen igen nästa år.

Peter!

Fluor gör dina tänder starkare

Normalskydd

Ibland behöver tänderna ett extra skydd. Risken att få karies kan vara större än normalt eller tänderna är känsliga och isar. Fluor kan då hjälpa oss att stärka tänderna.

Forskning har visat att fluor är en av de främst bidragande faktorerna till att vi får mindre karies nu för tiden jämfört med förr.

Fluor lagras in i tanden, gör den hårdare och mer motståndskraftig mot bakteriesyror. Små hål kan t.o.m. läka ut om det regelbundet finns fluor runt tänderna.

Basskyddet som består av tandborstning med fluortandkräm två gånger om dagen är en bra grund för alla munnar. Nästan alla tandkrämer innehåller därför fluor idag.

Extra skydd

Ibland behövs det ett extra fluortillskott och vi rekommenderar det som passar dig bäst. Det vanligaste är att man tar fluor själv hemma.

Med fluorsköljning når fluoren alla tandytorna. Det är bäst att skölja efter det att man borstat tänderna strax innan man går och lägger sig. Då finns det ett tunt lager fluor på tänderna under hela natten. Skölj och sila lösningen mellan tänderna någon minut och spotta sedan ut lösningen.

Alternativ till sköljning kan vara fluortuggummi som tuggas på dagen eller sugtabletter. Vi kan också lägga på en speciell

fluorlösning på dina tänder, när du är hos oss.

Ibland gör vi en individuell form som passar dina tänder. I formen lägger man sedan en fluorgel. Den används om risken att få hål är mycket hög. Fluor är vetenskapligt utprovat under många år och används med gott resultat över hela världen.

Om man har hög kariesrisk är det viktigt att ändra på andra riskfaktorer så som munhygien och kost.

Modern tandvård betyder att vi tillsammans och i god tid försöker förebygga sjukdom så att du kan ha tänderna kvar hela livet.



*”Ett vackert
leende sprider
sig lätt”*

Munspegeln är ett informationsblad som skall vara just en spegel av munnens alla funktioner och dess vårdaspekter. Hör gärna av dig med frågor på det du läser här.

På vår sida på internet hittar du en hel del information om oss och vår praktik.

www.framtidenstandvard.com

klipp ut
och spara

Tips från din
tandläkare!

På sidan 3 finner du ett tips som kan vara bra att spara.

■ Efter några år med minskade födelstal ser det nu ut som vi går mot en ny "babyboom".

Därför passar vi på att informera lite i detta ämne.

Får blivande mammor fler hål?

Många mammor berättar att de har fått fler hål än normalt just under graviditeten. Så vitt man vet beror det på att de flesta blivande mammor äter oftare under de nio månaderna. Antingen för att de inte kan äta så mycket åt gången, eller för att de helt enkelt blir sugna oftare. Men har du perfekta och välskötta tänder går de inte sönder för att du ger efter för alla dina matlustar under nio månader.

Får du många hål när du väntar barn kan det bero på att dina tänder var ovanligt sårbara re-

dan tidigare. En annan anledning kan vara att ditt tandkött svullnat. I värsta fall kan det nämligen hindra dig från att komma åt med tandborsten vid det som en gång var tandkötskanten. Men om du går till tandläkaren regelbundet upptäcker vi hålen i tid, och kan ge tänderna hjälp på traven med rengöring och fluorbehandling.

Källa: Praktikertjänst



Ofta hör man talas om att barnet "själ" kalcium från mammans tänder, som i sin tur blir sköra.

Det stämmer inte. Tänderna hos en vuxen person är färdiga, och ur redan bildade tänder kan man plocka näringsämnen. Det enda sättet att påverka tänderna är utifrån, genom vad du äter och hur du sköter dem.

Men även om eventuell kalciumbrist inte går ut över dina tänder, är det viktigt att du får i dig alla näringsämnen som du och ditt barn behöver. Just kalcium finns det ganska gott om i vanlig mat.

Järnbrist är betydligt vanligare. Har det gått riktigt långt kan du få sår i munvinklarna och en betydligt blankare tunga än vanligt. Men i normala fall upptäcker mödravårdscentralen din järnbrist i god tid med ett enkelt blodprov.

Källa: Praktikertjänst

Skydda ditt barns tänder

De yngsta barnen behöver hjälp att borsta!

Var med och hjälp de små barnen med tandborstningen. Det är nämligen först i skolåldern som barn klarar att själva borsta tänderna på rätt sätt. Ta en liten klick fluortandkräm, ungefär så stor som barnets lillfingernagel, på en barntandborste. Borsta barnets tänder noga varje kväll efter sista måltiden. Skölj inte bort all tandkräm med vatten efteråt.

Varför innehåller tandkrämen fluor?

Fluor är ett ämne som finns i naturen, bland annat i vårt dricksvatten. Nästan alla sorter tandkrämer innehåller fluor. Fluor stärker tänderna och de får ett bättre skydd mot karies.

Karies skadar ditt barns tänder.

Karies är en sjukdom som börjar med en skada på tandens yta. Så småningom kan det utvecklas till ett hål i tanden. Att använda en tandkräm som innehåller fluor är som sagt det bästa

och enklaste sättet att skydda sig mot karies. Det finns vetenskapliga bevis på att det är effektivt att borsta tänderna varje dag.

Varför får man karies?

I munnen finns det naturligt bakterier som kan omvandla bl.a. sockret i kosten till en syra som sakta skadar tanden. När det finns mindre socker i munnen stannar nedbrytningen upp och tandens yta hinner byggas upp igen. Äter man ofta så kommer den naturliga balansen mellan nedbrytande och uppbyggande krafter på tänderna i olag. De hinner inte byggas upp efter nedbrytningen. Tänderna drabbas av karies. Tandborstning tar bort en del av bakterierna och fluor ökar tandens uppbyggnad - därför skyddar borstning med fluortandkräm.

Hur ser man karies?

Karies börjar som vit, matt fläck på tandytan. Efter en tid mörknar fläcken - det har blivit ett hål i tanden. Då kan kroppen själv inte reparera tanden, du måste få hjälp av din tandläkare.



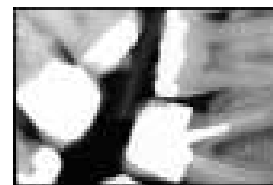
Vad kan man mer göra för att skydda tänderna?

Småätande av godis och söta drycker mellan målen ökar risken för karies. Ett gott råd är att låta barnet äta allt godis vid ett tillfälle i veckan så kallat "lördags-godis" - men glöm inte att borsta barnets tänder efteråt. Efter söt dryck kan det vara bra att dricka vatten. Att skölja tänderna med en lösning som innehåller fluor skyddar också tänderna i de fall där barnet protesterar mot borstningen. Men eftersom fluorvätskan inte ska sväljas kan den kanske inte användas på de allra minsta barnen. Prova därför att först byta tandkräm, barnet kanske bara ogillar smaken. Och varför inte prova att byta färg på tandborsten. Tandläkaren kan också behandla tänderna med ett lack som innehåller fluor. ■

Röntgenbilder avslöjar benskörhet

Om några få år kan tandläkaren vara en nyckelperson i kampen mot osteoporos (benskörhet).

Benskörhet, som är vanligt i Sverige, ökar risken för benbrott. Cirka 50 procent av alla medelålders kvinnor och 25 procent av medelålders män drabbas förr eller senare av en eller flera benskörhetsfrakturer. Eftersom de allra flesta besöker tandläkaren regelbundet finns det möjlighet att utnyttja informationen i röntgenbilder på käkar och tänder för att se tecken på benskörhet.



Kan tandläkaren redan på ett tidigt stadium se att en patient har en ökad risk att drabbas av benskörhet, kan man direkt sätta in åtgärder som kan minska risken för framtida benbrott. Detta är naturligtvis positivt för den enskilde, men också sjukvården sparar stora kostnader.

Din tandläkare deltar i nystartad undersökning:

Borås Oral Medicine Academy

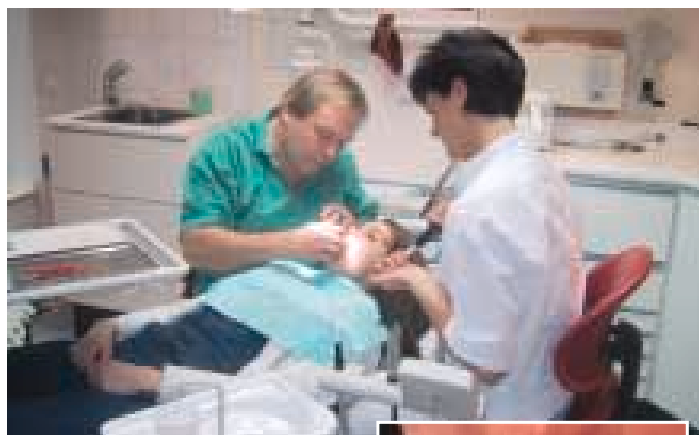
I oktober bildade 7 privattandläkarteam tillsammans med professor Mats Jontell från tandläkarhögskolan i Göteborg - "Borås Oral Medicine Academy" - BOMA.

Syftet är att vi skall börja samarbeta när det gäller utbildning och registrering av vanliga slemhinneförändringar i kinder, på tungan och övriga slemhinnor i munnen.

Vi skall i samband med den vanliga undersökningen fotografera slemhinnorna och göra vissa registreringar vad avser vanor, stress, mediciner m.m. Detta skall sedan sammanställas och fortlöpande skickas in till Mats Jontell för granskning och registrering. Undersökningen skall starta under år 2004 och hålla på ungefär ett år framåt i tiden.

Utbildning

Dessutom skall vår grupp få ytterligare utbildning och förkovring fortlöpande under tiden som denna undersökning håller på.



Samlad kunskap

Det som är unikt med denna undersökning är att vi sju tandläkarteam har så många patienter tillsammans och därför kan vi p.g.a. att kommunikation och överföring av bilder huvudsakligen skall ske via internet skapa en helt otrolig kunskapsbas för

- en kunskapsbas för
framtida forskning
och utveckling.



framtida forskning och utveckling. Vi ser fram emot detta med spänning och entusiasm. ■

Mats Jontell är professor vid odontologiska fakulteten. Han arbetar med oral medicin och orala slemhinneförändringar.

Allt var inte bättre förr i tiden...

Att utbilda sig till tandläkare kräver, förutom mycket annat, att lära sig handha avancerad teknisk utrustning.

Annat var det förr i tiden, fram till 1947 fick våra tandläkarstuderande i den kliniska utbildningen hålla sig med egna handinstrument och fyllningsmaterial. Detta förvarades i ett så kallat tandläkarskrin med flera utdragbara lådor.

Utvecklingen går ständigt framåt.



Foto: Bengt Forsell



"klipp ut och spara"

Tips från din tandläkare

Att borsta tänderna är som att cykla. Har man en gång lärt sig, kan man det. Men med åren börjar man strunta i vissa saker och till exempel glömma att göra tecken med handen när vi skall svänga. Därför tar vi det igen:

Så här borstar du dina tänder

- Välj en mjuk tandborste. Håll den snett emot tänderna, så att den hamnar på gränsen till tandkötet.
- Har du en bestämd ordning i borstandet minskar risken att du glömmar några tandytter. En grundregel är att börja där det är svårast att komma åt, eftersom man är mer noggrann i början.
- Fördela tandkrämen över tänderna med hjälp av tandborsten och borsta med en guggande rörelse.

- Ägna dig åt varje del av tandraden lite längre tid än vad som känns normalt. Hela tandborstningen ska egentligen ta mellan två och tre minuter - ha därför ett öga på klockan nästa gång du borstar. De flesta av oss håller bara på i ungefär 45 sekunder.
- Ta gärna in lite vatten i munnen och sila mellan tänderna, så kommer tandkrämen åt överallt.
- Skölj helst inte med vatten efteråt.



avsändare:
Tandläkare
Peter Söderberg
Torggatan 19
503 34 Borås

B



**Vi önskar
dig en riktigt
god jul!**

*Tänd ett ljus och låt det brinna
Låt aldrig hoppet försvinna
Det är mörkt nu,
men det blir ljusare igen*

*Tänd ett ljus för allt du tror på
För den här planeten vi bor på
Tänd ett ljus för Jordens barn...*

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.

*För att ge oss själva lite välbehövlig
avkoppling under jul- och nyårshelgen
är vår mottagning stängd från den 20 december
till och med den 6 januari.*

...och så något gott på Nyårsafton

Ingefärsparfait
med björnbär och basilika i karamell.

Parfait:

- 5 äggulor
- 1 1/2 dl strösocker
- 1/2 vaniljstång
- 2 msk ingefärslag från burken
- 1/2 dl finhackad syltad ingefära
- 5 dl vispgrädd

Basilika- och björnbärskaramell:

- 2 dl strösocker
- 2 dl vatten
- 200 g frysta björnbär
- 2 msk finhackad basilika

Gör så här:

1. Vispa äggulor och strösocker ca 5 min. Skär itu vaniljstången på längden och skrapa ner vaniljkornen i äggblandningen. Blanda även ner ingefärslagen och vispa ytterligare 5 min. Blanda ner den hackade ingefäran.
2. Vispa grädden och blanda alltsammans. Häll upp smeten i en 2 liters avlång form klädd invändigt med plastfolie. Täck ovasidan med plast och låt stå i frysen minst 4 timmar. Denna parfait behöver inte stå i rumstemperatur innan den serveras utan kan serveras direkt från frysen. Den är tillräckligt mjuk ändå.
3. Karamell: Smält sockret i en tjockbottnad kastrull på medelgod värme så att det inte bränns. Häll på vatten och låt koka ca 10 min. Låt såsen svalna något. Lägg i bären när såsen fortfarande är lite ljummen. Blanda ner basilika strax före servering.



Vinförslag:

3100 Amfora Muscat d'Alexandrie 75 cl	kostnad 56:-
88400 JP Moscatel de Setubal 75 cl	kostnad 99:-
84110 Moulin Touchais 1990 75 cl	kostnad 279:-

Varför inte arrangera en provning tillsammans med goda vänner på nyårsafton och jämföra ovanstående viner utan att någon annan än du vet vad det är i glasen.

Lycka till!

**FRAMTIDENS TANDVÅRD
-REDAN IDAG!**

Peter Söderberg

Leg. tandläkare

Tel. 033-12 56 30 Torggatan 19, 503 34 Borås

E-post: info@framtidenstandvard.com

www.framtidenstandvard.com



en kvalitets-
diplomerad
mottagning



BORÅS AGENDA 21
en miljö-
diplomerad
mottagning

PRÄTIKERTJÄNST

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.