



Mundhygiejne

Munden indeholder mange forskellige typer af bakterier. Nogle bakterier er gode, fordi de er med til at skabe normale forhold i munden, mens andre er med til at skabe huller i tænderne.

En god mundhygiejne kan opnås ved at man børster tænderne 2 gange dagligt, fordi man ved tandbørstning forstyrrer de bakterier der laver huller i tænderne.

En person der har en god mundhygiejne, har rene tænder samt stramt og lyserødt tandkød. Munden er sund.



Ved en dårlig mundhygiejne forstås at tænderne er urene og dækkede af bakterier. Tandkødet fremstår mere rødt, hævet, bløder ved tandbørstning og kan være ømt. Man kan også få dårlig ånde.

Bakterierne trives godt i dette miljø. Hvis man også indtager en del sukkerholdigt føde, skaber man rigtig gode forhold for bakterierne til at lave huller.



En god mundhygiejne er vigtig, fordi den holder munden sund og nedsætter risikoen for huller i tænderne, tandkødsbetændelse og i værste fald løse tænder (paradentose). Forskning viser at en god mundhygiejne også er med til at nedsætte risikoen for andre sygdomme i kroppen. Hvis man allerede har en kronisk sygdom, kan dårlig mundhygiejne være med til at forværre tilstanden af den kroniske sygdom. Når tandkødet og tænderne er syge kan man få ondt. Dette kan betyde, at man ikke kan spise normalt, og man kan blive underernæret eller fejlnæret. En sund krop starter derfor med en sund mund.

Hvordan får man en god mundhygiejne:

1. Børst tænderne 2 gange om dagen med en blød tandbørste
2. Brug tandpasta med et fluoridindhold på 1000ppm til børn op til 3 år, og med 1450ppm til børn fra 3 år. Der bruges en mængde tandpasta, svarende til barnets lillefinger negl om dagen.
3. Brug tandtråd 2-3 gange om ugen imellem alle tætsiddende tænder.
4. Støt dit barn i tandbørstningen indtil det fylder 12 år.
5. Gå regelmæssigt til tandplejen med dit barn.

Øvrige spørgsmål om mundhygiejne og dit barns tænder kan altid rettes til Tandplejen.

Billedekilde: www.google.com