



Syreskader

Hvis man indtager for mange syreholdige mad- eller drikkevarer, kan man få dét der kaldes for syreskader på sine tænder. Syreskader kaldes også for erosioner.

Hvad er syreskader?

Syreskader betyder at der sker en opløsning af tænderne fordi man for ofte, har sine tænder i kontakt med syre. Syren i syreholdige mad- og drikkevarer ætser emaljen (det yderste lag af tænderne), dvs. at tandkrystallerne bliver opløst og mistes fra tandoverfladen. Tænderne bliver dermed mere blanke og tynde. Dette er syreskader i mild grad. Senere hen, hvis tænderne opløses yderligere, vil tænderne synes mere matte, da tandbenet under emaljen bliver synlig og her vil der være tale om syreskader i moderat grad. I de værste tilfælde knækker tænderne og ætzes helt væk og her er der tale om syreskader i svær grad.



Hvad kan give syreskader på tænderne?

Al slags mad og frugter der indeholder syre kan give syreskader. Sodavand, juice, energidrikke og andre syreholdige drikkevarer anses som de mest syreskadegivende. De har det største af indhold af syre, og er derfor meget skadelige for tænderne. Typisk anses både æble- og appelsinjuice og smoothies som værende et "sundt" alternativ pga. det er lavet af frugt, men de indeholder både meget sukker og syre. Det er derfor med til at give både huller i tænderne og syreskader. Også sukkerfri saft, sodavand og surt slik giver syreskader.

Man kan også få syreskader på tænderne, hvis man har en tilstand, der gør at man ofte får sure opstød eller har opkastninger. Her anbefaler vi at man taler med sin egen læge.



Hvad er konsekvenserne af syreskader?

Syreskader medfører at emaljen på tænderne ætzes så den bliver tyndere. Dentinen, som er tandbenet under emaljen bliver blottet, og det kan give anledning til kuldefølsomhed og isninger. I svære tilfælde vil emaljen helt forsvinde eller knække helt og tænderne kan herved mistes.

Kan man behandle syreskader?

Når emaljen ætzes eller forsvinder kan man ikke få den tilbage. Erstatning af emaljen kan kun ske ved at foretage facade- eller kronebehandling, hvor man går ind og fortynder tanden yderligere og derefter limer porcelæn på tanden eller laver omfattende plastbehandlinger. Dette er en kosmetisk behandling og foretages ikke i børne og ungdomstandplejen.

Undgå at børste tænderne lige før og efter indtagelse af noget syreholdigt!

Man skal faktisk undlade at børste tænderne i op til en time efter indtagelse af noget surt, for hvis man indtager noget surt og børster tænderne herefter, så slides emaljen endnu mere. Dvs. der sker en yderligere forværring.

Desuden skal man også vente en time efter tandbørstning med at indtage noget surt, idet tænderne efter tandbørstning er meget rene og blottede og dette kan medføre at syren er ekstra hård og slidende mod tandoverfladen.

Hvad kan jeg selv gøre?

Der er flere ting man selv kan gøre for at nedsætte risikoen for syreskader.

- Vi anbefaler en balanceret kost, og maksimalt at indtage en ½L syreholdigt mad/væske om ugen.
- Man kan skylle munden med vand eller mælk for at neutralisere syren, lige efter, at man har spist eller drukket noget syrligt.
- Man kan bruge sugerør for at begrænse kontakten af den syreholdige væske til tænderne.
- Man kan begrænse indtagelsen så man drikker/spiser det over kortere tid. Det er fx bedre at drikke ½ L cola på 15 minutter end at smådrikke en dåse cola over 2 timer.
- Undlad at børste tænderne en time før og en time efter indtagelse af noget surt.
- Gå regelmæssigt til tandlæge.

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

Billedekilde: <https://www.tandlaegeforeningen.dk/til-patienter/tandsygdomme-gener-og-behandlinger/af/erosioner-syreskader-paa-taenderne/>
og danske tandplejeres hjemmeside.