

För dig som har genomgått magsäcksoperation

När du nu ändrar dina kostvanor, med fler mellanmål och måltider, ökar risken för hål i tänderna och frätskador på tänderna. Därför måste du vara extra noga med din munhygien.

Att tänka på efter operationen

När du äter mer än fem-sex gånger per dag behöver du ta hand om tänderna särskilt noga. Skölj gärna med vatten efter måltiderna och borsta noga med fluorid tandkräm två-tre gånger per dag. Tänk på att göra rent mellan tänderna, med tandtråd eller tandsticka. Komplettera också med extra fluorid Vi rekommenderar sköljning med natriumfluorid (NaF) lösning 0,2%.

Varför får jag hål?

När du äter eller dricker något som innehåller socker eller andra kolhydrater reagerar bakterierna med att bilda skadliga syror som fräter på tanden. Syraangreppet brukar pågå i ungefär en halvtimme. Vanligtvis kan saliven i munnen reparera skadan på emaljen efter syraangreppet. Om det finns fluor i saliven, till exempel genom att du dagligen borstar tänderna med fluorid tandkräm, fungerar salivens reparationsarbete bättre.

Sura produkter ökar risken för frätskador

Täta intag av sura produkter ökar inte bara risken för hål. Energidrycker, juicer och läsk leder också till att tändernas emalj blir tunnare och frätskador uppstår. Drink vatten istället!

VÅRA BÄSTA TIPS

TANDBORSTNING morgon och kväll med fluorid tandkräm.

FLUORIDSKÖLJNING morgon och kväll, vid behov, med en vätska som innehåller 0,2 % NaF.

UNDBIK SUR MAT OCH DRYCK i möjligaste mån för att mota bort erosionskador.

BESÖK TANDVÅRDEN regelbundet för att förhindra och förebygga att karies uppstår.