

Ertu eitthvað súr..?

Glerungseyðing, súrir drykkir og tannheilsa þín.



Tannskemmdir eru ekki það eina sem getur skaðað tennurnar. Jafnvel þó þú burstir tennurnar daglega þá getur glerungurinn eyðst. Glerungseyðing er það kallað þegar súra leysir upp tannvef. Það getur gerst ef þú neytir einhvers sem er súrt. Það á til dæmis við djús, ávaxtasafa, gosdrykki, þar með talda sykurlausa gosdrykki, íþrótt- og orkudrykki, súrt sælgæti, súran mat og sum lyf. Átraskanir og vélindabakflæði er líka meðal þess sem getur valdið glerungseyðingu.

Tennur í sýrubaði

Sýrustig er mælt í pH gildum. Hlutlaust sýrustig er við pH gildi 7 og hærrí gildi eru basískari. Þegar sýrustigið (pH gildið) í munnum fellur niður fyrir 5,5 getur glerungur tannanna byrjað að leysast upp. Gosdrykkir hafa pH gildi u.þ.b. 2,5-3,0.

Það er mjög misjafnt eftir magni og samsetningu munnvatns hversu vel það getur hlutleyst súru, en gott ráð er að reyna að skola súruna í burt með því að skola munninn vel með vatni. Einn sopi af gosdrykk er næstum alveg jafn slæmur og heil flaska í þessu tilliti. Mikilvægt er að vera ekki sífellt að súpa á drykkjunum því þá nær glerungurinn ekki að jafna sig eftir úrkölkun á milli sopanna.



Bakhlíðar tannanna eru gulleitar og mattar og bitfletirnir eru þunnir og gegnsæir vegna þess að glerungurinn hefur leyst upp. Þessi unga stúlka þjáist af átröskun. Hún kastar oft upp og fær þá magasýrur upp í munninn og á tennurnar.

pH-gildi ýmissa ávaxta og drykkja

Kolsýrt vatn með sitrónu	4,1	Epli	3,4
Kóladykkir	2,4	Mjólk	6,7
Kolsýrt vatn	4,7	Banáni	3,5
Gosdrykkir	3,2	Kakómjólk	6,7
Kaffi	5,7	Appelsínusafi	3,7
Vínber	3,3	Vatn	7,2
Te	6,3		



Glerungurinn á framtönnum þessa 11 ára drengs hefur þynnst svo mikið að það hefur kvarnað upp úr bítöntunum. Þessi drengur drekkur mjög oft gosdrykki og djús.



Framtönnurnar hafa minnkað því að glerungurinn hefur eyðst og tennurnar svo slitnað enn meira við gnístur. Þessi ungi maður gnístir tönnum og drekkur mjög oft gosdrykki.

Ert þú með glerungseyðingu?

Í fyrstu er glerungseyðing sársaukalaus og erfitt er að greina hana sjálfur. Á seinni stigum geta tennurnar hins vegar orðið næmari fyrir kulda og hita og viðkvæmar þegar þær eru burstaðar. Ef þú átt við átröskun að stríða eða gnístir tönnum gerir það málið enn verra. Jafnvel þó þú burstir tennurnar daglega þá getur glerungurinn eyðst.



Heilbrigðar framtönnur 17 ára þitts.



Efri helmingur framtönnanna er orðinn flatur og svolítið gulleitur af því að hluti af glerungnum hefur eyðst af. Þessi unga stúlka borðar mjög oft súra ávexti. Hún notar þá væntanlega og þess vegna verður glerungseyðingin svona.

Hvernig getur þú fyrirbyggt glerungseyðingu?

- Takmarkaðu neyslu súrra drykkja og matvæla og neyttu þeirra aðeins á matmáls tímum.
- Drekktu súra drykki hratt frekar en að vera sífellt að dreypa á þeim og láttu þá alls ekki leika mikið um munninn áður en þú kyngir.
- Burstaðu ekki tennurnar strax eftir súran mat eða drykk. Skolaðu munninn frekar vel með vatni, því annars er hætt við að þú burstir tannvef í burtu þegar hann er viðkvæmur eftir sýruna.
- Notaðu alltaf tannbursta með mjúkum hárum og flúortannkrem sem inniheldur lítið af slípiefnum.
- Drekktu frekar vatn eða mjólk í stað súrra drykkja.



Heilbrigðir faxlar 17 ára pils þar sem tyggifletirnir eru eðlilegir.



Glerungurinn á fókunum er mjög þunnur og eyddur vegna þess að þessi íþróttamaður hefur drukkio mjög mikið af súrum íþróttadrykkjum.

Viljir þú vita meira um glerungseyðingu er frekari upplýsingar að finna á www.tannheilsa.is

zendium
styrkir varmirnar í munniðum