

Erosioner

– syreskader på tænderne



Hvordan ser
syreskader ud?

Hvordan opstår
syreskader?

Hvad kan du
selv gøre?

Erosioner

– syreskader på tænderne

Hvad er syreskader?

Erosioner (syreskader på tænderne) er en tilstand, hvor tænderne mister mineraler og slides, fordi de ofte udsættes for noget syreholdigt. Til forskel fra caries (huller i tænderne), hvor tænderne mister mineraler på grund af syre fra bakterier, skyldes syreskader primært syre fra kosten eller fra maven. Du har derfor størst risiko for at få syreskader, hvis du lider af sure opstød eller ofte indtager syreholdige føde- og drikkevarer.

Hvor almindeligt er syreskader?

En ud af syv voksne danskere lider af syreskader i moderat til alvorlig grad. Syreskader kan blive et problem i fremtiden, fordi det er mere udbredt blandt unge. I Europa har en ud af tre voksne mindst én tand med moderate til alvorlige syreskader. På verdensplan anslås det, at mellem 30 og 50 procent af mælketænderne og mellem 20 og 45 procent af de blivende tænder er ramt af syreskader.

Hvordan ser syreskader ud, og hvad er symptomerne?

Det er vigtigt at vide, at tænderne over tid kan vise tegn på normalt fysiologisk slid. Din tandlæge kan vurdere, om dit slid er normalt, eller om det skyldes syreskader.

I de tidlige stadier vil du sandsynligvis ikke kunne se eller mærke syreskader. Typisk vil der opstå små for-



Når emaljen er væk,
kan den aldrig
gendannes”

dybninger på tyggefladerne på de bagerste tænder (se Figur 1) eller overfladiske skader på tændernes overflader (se Figur 2). I langt de fleste tilfælde giver dette ingen smertefulde symptomer, og syreskader er svære at opdage for andre end tandlæger. Det er derfor vigtigt, at du går regelmæssigt til tandlæge, så syreskader kan opdages.



Figur 1. Kindtand med syreskader i et tidligt stadie.



Figur 2. Fortænder med syreskader i et tidligt stadie.

Når syreskaderne er mere fremskredne, kan tyg-geoverfladerne på de bagerste tænder blive flade og gullige (se Figur 3), mens fortændernes skæreflader kan se grålige og gennemsigtige ud (se Figur 4). Tændere kan blive kortere, og der kan brække små stykker af dem. Hvis du har fyldninger, kan tanden omkring fyldningen slides væk, så fyldningen er højere end resten af tanden.

Nogle oplever ingen smerter, selvom de har svære syreskader. Andre får følsomme tænder og kan få isninger i tænderne, når de spiser/drikker noget koldt eller børster tænder (se Faktaboks 1).



Figur 3. Kindtænder med syreskader i et fremskredent stadie.



Figur 4. Fortænder med syreskader i et fremskredent stadie.

FAKTABOKS 1:

Hvad er følsomme tænder?

Syreskader er faktisk den mest udbredte årsag til følsomme tænder, idet syre ætser tandemaljen, hvilket bløtlægger dentinen (tandbenet). Dentinen er følsom over for kulde, og det kan vise sig som isninger i tænderne, som er en skarp smerte, der varer i kort tid. Smerten kan opstå i en eller flere tænder - typisk når du spiser eller drikker noget varmt eller koldt. Har du følsomme tænder, skal du spørge din tandlæge til råds for at finde ud af, hvad der er årsagen.

Hvordan opstår syreskader?

Syreskader opstår, når dine tænder ofte udsættes for noget syreholdigt, fx sodavand, energidrikke, sur frugt eller frugtsaft, surt slik eller mavesyre (fra sure opstød eller opkast). Syreskader opstår, når syren meget ofte og over en længere periode kommer i kontakt med tænderne. Så hvis du sjældent indtager syreholdige føde- og drikkevarer, har du ikke nogen synderlig risiko for at få syreskader.

Din risiko for at udvikle syreskader afhænger også af mange andre faktorer, fx dit generelle helbred, din mundhygiejne (tandbørstevaner), din kost og dine spise- og drikkevaner (hvor ofte, i hvor lang tid og hvordan du drikker eller spiser det syreholdige).

I de næste afsnit kan du læse mere om nogle af de faktorer, der er medvirkende til, at man udvikler syreskader.

FAKTABOKS 2:

Syrens egenskaber

Syrens pH-værdi og bufferkapacitet spiller en rolle i forhold til syreskader. En høj bufferkapacitet betyder, at syren kan holde pH-værdien på lavere niveauer i længere tid. Jo lavere pH-værdi og jo højere bufferkapacitet, jo mere skadelig er syren for tænderne.

Dit generelle helbred

Dit generelle helbred har betydning for, om du får syreskader. Hvis du af og til kaster op, fx i forbindelse med graviditet, vil det normalt ikke give syreskader. Men hvis du ofte og over en længere periode får sure opstød eller kaster op, fx på grund af spiseforstyrrelsen bulimi, har du en øget risiko for at få syreskader.

Visse typer medicin som indeholder syre kan også give syreskader, fx tyggetabletter med C-vitamin. Hvis du jævnligt spiser dem og over længere perioder, skal du konsultere din tandlæge og læge.

Spyt kan beskytte mod syreskader, idet spyt fortynder, delvist neutraliserer og hjælper med at fjerne syre fra mundhulen. Du bør tale med din tandlæge, hvis du lider af en tilstand, der kan mindske din mængde af spyt, fx hvis du har en systemisk sygdom (som Sjögrens syndrom), bruger visse typer medicin (som blodtryksænkende eller antidepressiv medicin), eller hvis du meget ofte dyrker intensiv fysisk træning og slukker tørsten med sodavand eller energidrikke. I så fald har du nemlig en større risiko for at udvikle syreskader.



Dine spise- og drikkevaner

Risikoen for syreskader er i høj grad forbundet med overdrevet indtag af syreholdige føde- og drikkevarer. Jo oftere du indtager dem, jo større risiko har du for at udvikle syreskader. Sodavand er en af de primære årsager til syreskader. Du kan ikke nødvendigvis smage, om en sodavand indeholder syre eller ej, fordi den ofte har en sød smag, som skjuler enhver smag af syren. Det betyder, at drikkevarer med mærkaten "light" eller "diet" kan være lige så skadelige som de sukkerholdige drikkevarer, når det handler om syreskader.

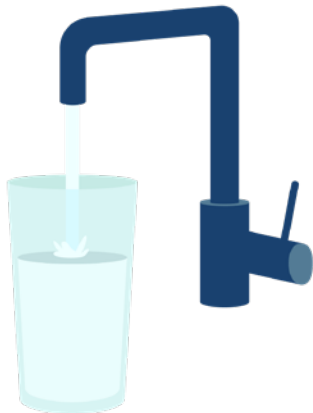
Andre føde- og drikkevarer, der normalt kategoriseres som "sunde", kan også være skadelige. Det gælder fx te (som hybente eller mange typer iste), frugt, frugtsaft og smoothies. Hvis du indtager disse føde- og drikkevarer for meget og for ofte, har du større risiko for at udvikle syreskader, og du bør søge råd hos din

tandlæge. Men de kan godt indgå i en sund kost, hvis du ikke indtager for mange for ofte.

Dine drikkevaner er også vigtige. Hvis du drikker syreholdige drikke i små slurke over en længerevarende periode, er dine tænder mere udsat for syren. Jo længere syren er i kontakt med tænderne, jo større risiko har du for at få syreskader. Så hvis du holder drikkevarer i munden eller "skyllet" dem rundt, før du synker, stiger risikoen. Det er bedre, at du synker i store slurke og over en kortere periode.

Hvad kan du selv gøre?

Din tandlæge kan vurdere, om du har en øget risiko for at udvikle syreskader – bl.a. ud fra dit generelle helbred, sundhedstilstanden i din mund, din kost og livsstil. Hvis du ikke er i risiko for at udvikle syreskader, behøver du ikke nødvendigvis at ændre dine vaner eller livsstil. Men hvis din tandlæge finder tegn på, at du er i risikozonen, vil du få individuel vejledning, fx et eller flere af de følgende råd:



”Indtag så vidt muligt sure fødevarer i forbindelse med hovedmåltiderne fremfor mellem måltiderne”

- Gå regelmæssigt til tandlæge, så din tandlæge kan holde øje med sundhedstilstanden i din mund, herunder om du har syreskader
- Indtag en sund og velfbalanceret kost. Begræns dit daglige indtag af syreskadelige føde- og drikkevarer – også drikkevarer med mærkaten "light" eller "diet"
- Indtag så vidt muligt sure fødevarer i forbindelse med hovedmåltiderne fremfor mellem måltiderne
- Vælg alternativer såsom vand eller mælk og vælg primært produkter med et højt indhold af calcium
- Undgå vaner, der forlænger kontakten mellem føde- eller drikkevarer og tanden:
 - Skyl ikke væsken rundt i din mund
 - Undgå at indtage sure føde- og drikkevarer i mange små bidder eller slurke over en længere periode
 - Skyl munden med vand, efter du har indtaget en syreholdig drik - det kan bidrage til at neutralisere og rense syren fra mundhulen

- Hvis du lider af mundtørhed, så spørg din tandlæge til råds, og forsøg at drikke vand fremfor sure drikkevarer
- Følg din tandlæges råd i forhold til din mundhygiejne og brug altid tandpasta med fluorid og gerne tin (tinfluorid). Tin og fluorid kan danne et beskyttende lag på tandens overflade, som kan hjælpe med at mindske syreskader
- Hvis du har symptomer på sure opstød (halsbrand, hoste, hæshed eller synkebesvær), kan din læge henvise til en specialist i mave-tarm-sygdomme. Tandlægen kan også have mistanke om sure opstød, selvom du ikke har nogen af de førnævnte symptomer og vil måske råde dig til at opsøge en specialist.

Du bør altid følge de specifikke råd, som din tandlæge giver, og som er tilpasset dine behov. Tal med din tandlæge, hvis du har flere spørgsmål.

Hvordan kan syreskader behandles?

Hvis syreskader opdages på et tidligt stadie, kan det være tilstrækkeligt at undgå de ting, der skader dine tænder. Følg din tandlæges råd.

I mindre alvorlige tilfælde kan tandlægen behandle dig med fx fluorlak, forseglinger eller små fyldninger.

Men når emaljen er væk, kan den aldrig gendannes, og tændernes udseende og funktion kan kun genskabes med mere omfattende behandling, fx større fyldninger og kroner. Vær opmærksom på, at behandlingerne ikke holder resten af livet, så du skal derfor gennemgå adskillige behandlinger i løbet af hele dit liv.

Hvis du har syreskader, og du skærer tænder, kan det være nødvendigt at bruge bideskinne om natten for at forhindre yderligere slitage på tænderne.

Vigtigst af alt skal du huske, at behandlingsresultatet afhænger af, hvor ihærdigt du følger de råd, som du får af din tandlæge. Det primære mål er at mindske de faktorer, der er skyld i syreskaderne.

Denne brochure er et supplement til de oplysninger, som din tandlæge har givet dig.

Tandlæge:

© Information fra
Tandlægeforeningen
Tlf. 70 25 77 11

Denne patientvejledning er udarbejdet af Tandlægeforeningen i samarbejde med professor Adrian Lussi og lektor, ph.D., Thiago Saads Carvalho, universitetet i Bern, Schweiz.

Copyright: Tandlægeforeningen

Oplag: 5.000

November 2020