

Colgate®

Forebygging av hull i tennene hos eldre



Duraphat® 5 mg/g er en
høyfluoridtannpasta til deg, som
har økt risiko for å få hull i tennene



Eldres behov for munnpleie forandrer seg

Din tannhelse og din generelle helse henger sammen. Dårlig tannhelse kan forstyrre ditt smil, din tale og din måte å spise på. Dermed påvirkes livskvaliteten.



Tannhelsen er blitt bedre hos eldre og de fleste beholder egne tenner hele livet. Det er gode nyheter, men disse tennene trenger stadig ettersyn og vedlikehold. Med alderen kan det imidlertid bli vanskelig for mange å opprettholde god munnhygiene. Det øker risikoen for hull i tennene.

Hull i tennene

Hull i tennene er den vanligste tannsykdommen. Sykdommen skyldes bakterier som omsetter sukker fra mat og drikke til syre. Syren oppløser emaljen- som blir porøs og bløt. Ved gjentatte syreangrep kan de porøse områdene utvikle seg til hull i tennene. Sykdommen utvikler seg langsomt, men kan stoppes i tidlige stadier ved grundig munnhygiene og fluor.



Har du økt risiko for hull tennene?

Når man blir eldre har man økt risiko for å få hull hvis:

- man spiser mye sukker og karbohydratrik mat
- har blottede tannhalser
- har nedsatt spyttsekresjon som følge av kronisk sykdom
- har tørr munn pga medisiner eller kjemo/strålebehandling
- har vanskelig for å håndtere manuell tannbørste pga dårlig motorikk
- har gamle fyllinger som ikke lenger er optimale eller har delprotese

En eldre munn krever ekstra pleie

Mange eldre har mange fyllinger, kroner, broer og eventuelle delproteser. Dette vanskeliggjør effektiv munnhygiene. Ta kontakt med tannlegen hvis fyllinger brekker. Vær ekstra oppmerksom med tannpuss rundt tenner hvor delprotesen henger fast.

Blottede rotoverflater er ekstra sårbare

Tannkjøtsbehandling kan gi lange tannhalser. Blottede rotoverflater er ikke beskyttet av emalje og er mer utsatt for å utvikle hull. Rotkaries utvikler seg raskere enn emaljekaries. Men den kan stanses i tide med rett behandling. Husk derfor å pusse dine blottede rotoverflater ekstra grundig og skånsomt med fluortannpasta.



Kostholdet ditt har stor betydning for risikoen for hull i tennene

Hyppig inntak av sukker øker risikoen for hull i tennene. Jo oftere du spiser sukkerholdig mat eller drikke- jo høyere er risikoen. Det er derfor lurt å minimere inntak av sukkerholdig mat hver dag. Drikk og spis sunn mat uten tilsatt sukker. Husk at også kjeks og kaker kan gi hull i tennene.



Nedsatt spyttsekresjon/ munntørrehet øker risikoen

Mange kroniske sykdommer og mange medisiner senker spyttproduksjonen og gir munntørrehet.

Medisiner mot angst, depresjon, astma, allergier, høy blodtrykk og morfinpreparater vet vi kan gi munntørrehet.

Hvis du tar mange forskjellige typer medisiner samtidig, øker risikoen for å få munntørrehet.

Noen sykdommer som diabetes, gikt, Sjøgrens syndrom og kreftbehandling kan også påvirke spyttproduksjonen og gi munntørrehet.

Spyttet er kroppens eget forsvar mot hull i tennene. Når spyttsekresjonen går ned - øker risikoen for hull. Husk å informere tannlegen/tannpleieren dersom du opplever munntørrehet.

Ekstra fluor senker risikoen for hull i tennene

Tannpasta med et ekstra innhold av fluor reduserer risikoen for hull i tennene og er derfor spesielt relevant for deg som har økt risiko.

- Duraphat® 5 mg/g tannpasta er et legemiddel med høy konsentrasjon av fluor.
- Duraphat® 5 mg/g tannpasta inneholder 3-5 gange mer fluor end en vanlig tannpasta.
- Duraphat® 5 mg/g tannpasta erstatter din vanlige fluortannpasta.
- Det høye fluorinnholdet forebygger, stopper og kan reversere begynnende karieslesjoner.
- Besøk tannlegen/tannpleieren jevnlig.

*En tube tilsvarer
omtrent en
måneds bruk*



Slik anvender du Duraphat® 5 mg/g tannpasta

- Bruk Duraphat® 5 mg/g tannpasta som anvist på pakningen.
- Frisk mintsmaak og er enkel å bruke.
- Påfør en 2 cm lang strimmel tannpasta på tannbørsten, og puss tennene 3 ganger daglig etter måltider i omtrent 3 minutter.
- Ikke skyl munnen etter at du har pusset tennene.
- Rengjør i mellomrommene med tanntråd, tannstikker eller mellomrombørster.
- Les pakningsvedlegget nøye før bruk.



KJØPES
PÅ
APOTEKET
UTEN RESEPT



Legemidlet Duraphat® 5 mg/g tannpasta er tilgjengelig i 2 pakninger: 51 gram eller 3x51 gram.

Duraphat (Fluorid).

Tannpasta 5 mg/g: Reseptfritt legemiddel med veiledning. Utleveres av helsepersonell i apotek. Voksne og barn over 16 år: Forebygging av tannkaries (tannrøte) hos pasienter som er spesielt utsatt for karies i tannkroner eller -røtter. **Dosering:** Brukes 3 ganger daglig til tannpuss etter måltid. En 2 cm lang stripe påføres tannbørsten. Tennene pusses vertikalt fra tannkjøtt til tannspiss. Overflødig skum spyttes ut, skal ikke svelges. Gå regelmessig til undersøkelse/kontroll hos tannlege/tannpleier. **Forsiktighetsregler:** Har et høyt fluorinnhold. Samtidig bruk av fluortabletter, -dråper, -tygggegummi, -gel eller -lakk, samt vann eller salt tilsatt fluor, skal unngås. Ditt totale fluorinntak må vurderes før bruk, spør helsepersonell om dette. **Les pakningsvedlegget nøye før bruk.**