



## **Caries**

Huller i tænderne kaldes for caries på fagsprog. Caries er en af de mest almindelige sygdomme der findes, som alle mennesker kan få. Caries opstår ved at bakterier i munden nedbryder sukkeret i alle fødeemner, som vi indtager, og danner en type af syre, der gør at tandoverfladen nedbrydes og der kommer hul i tanden. Når det er en lille mængde syre, kan spytet vaske syren væk, men hvis man spiser meget sukkerholdigt og ikke er god til at børste sine tænder, kan bakterierne danne store mængder af syre, som spytet ikke kan nå skylle væk.

### *Hvordan ser caries ud?*

Caries starter med at se mere mælkehvidt og mat ud. Ofte behøver man at tage røntgenbilleder for at se, hvor stort et hul er, fordi man ikke kan se det med det blotte øje, eller hvis hullet er opstået imellem tænderne. Hullet udvikler sig videre til et mere gult og derefter brunligt udseende. På et tidspunkt bliver tanden så skrøbelig at den bryder sammen og knækker. Ubehandlet, kan caries blive ved med at udvikle sig, så det når ind til tandnerven. På dette tidspunkt vil tanden begynde at gøre meget ondt og tanden kan behøve en rodbehandling.



### *Hvordan behandles caries?*

Caries i det tidlige stadie, begrænset til emaljeoverfladen, kan stoppes ved at børste grundigt med fluorid tandpasta og spise sundt. Hvis caries derimod har udviklet sig ind i tandbenet, som kaldes for dentinen, er det nødvendigt at lægge en fyldning. Hvis caries er meget dybt inde i tanden, kan det blive nødvendigt med en rodbehandling.

Mælketænder med meget dybe huller, hvor prognosen for behandling er rigtig dårlig, kan blive fjernet. Dette kan medføre pladsmangel senere hen i det permanente tandsæt.

Et hul gør først ondt når det er rigtig dybt og alvorligt, så derfor er det vigtigt at lave undersøgelser, hvor man får kontrolleret hele sin tandstatus. I Herlev Kommune Tandpleje indkalder vi børn med et fast interval på 18 måneder, hvis man er cariesfri. Intervallet bliver tilpasset individuelt, efter dit barns behov.

### *Hvad kan jeg selv gøre?*

- Tandbørstning 2 gange om dagen, med fluoridholdig tandpasta. På børn bruges en tandpastamængde på størrelse med barnets lillefingerne om dagen.
- Børn under 3 år kan benytte en tandpasta med 1000 ppm fluorid, mens børn fra 3 år anbefales at bruge voksentandpasta med fluoridindhold på 1450 ppm fluorid.
- Spyt overskydende tandpasta ud, og undlad at skylle munden for at bevare den forebyggende effekt af tandpasta.
- Tandtråd anbefales minimum 2-3 gange om ugen, for bedre renhold imellem tænderne, hvor tandbørsten ikke kan komme ind.
- Børn under 12 år behøver voksenhjælp til tandbørstning. Dette skyldes at børns motorik, ikke er færdigudviklet, til at kunne udføre en grundig tandbørstning selv.
- Begræns indtagelse af søde og sure fødeemner/drikke til én gang om ugen, f.eks. fredagsslik.
- Gå regelmæssigt til tandlægen.

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

<https://www.tandlaegeforeningen.dk/til-patienter/tandsygdomme-gener-og-behandlinger/a-f/caries/>  
Billedekilde: Strogettand.dk, Godt smil.dk