



FOLK
TAND
VÅRDEN
SKÅNE

Polski

Powszechna opieka dentystyczna - Skania

Porady na temat zębów



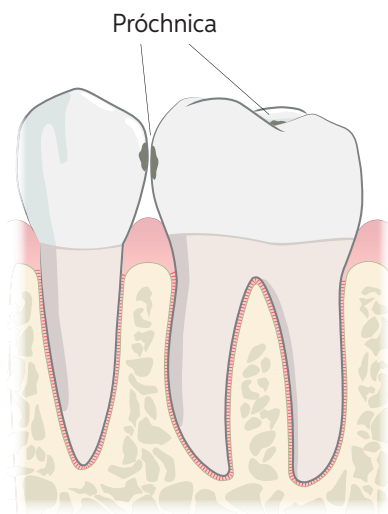
Opieka stomatologiczna w Szwecji

W Szwecji dzieci do 23 roku życia objęte są bezpłatną opieką stomatologiczną. Dorośli muszą płacić za swoją opiekę stomatologiczną według specjalnej taryfy. Dane dotyczące lekarzy stomatologów oraz higienistów stomatologicznych, a także informacje, gdzie zwrócić się z bólem zębów, są dostępne na naszej stronie internetowej.

Próchnica

Dziury w zębach, czyli **próchnicę**, powodują bakterie i cukier. W jamie ustnej zawsze znajdują się bakterie. Łatwo przywierają one do zębów. Taką warstwę bakterii na powierzchni zębów nazywa się płytką nazębną. Za każdym razem, kiedy bakterie wchodzi w kontakt z cukrem, wytwarzany jest kwas, który niszczy zęby. Jeżeli zęby za często są narażone na działanie kwasu, mogą powstać dziury.

Cukier znajduje się w większości żywności, którą spożywamy, także w normalnym jedzeniu, ale przede wszystkim w słodkich napojach, ciastkach i słodczych. Dlatego ważne jest, żeby nie jeść zbyt często, najwyżej pięć razy dziennie, oraz szczotkować zęby rano i wieczorem.



Jeżeli pijesz napoje gazowane lub jesz ciastka i słodyczne, rób to przy okazji posiłków. Pij wodę, jeśli odczuwasz pragnienie pomiędzy posiłkami. Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, wybierz gumę do żucia lub pastylki bez cukru. Nie wpływają one na zęby.

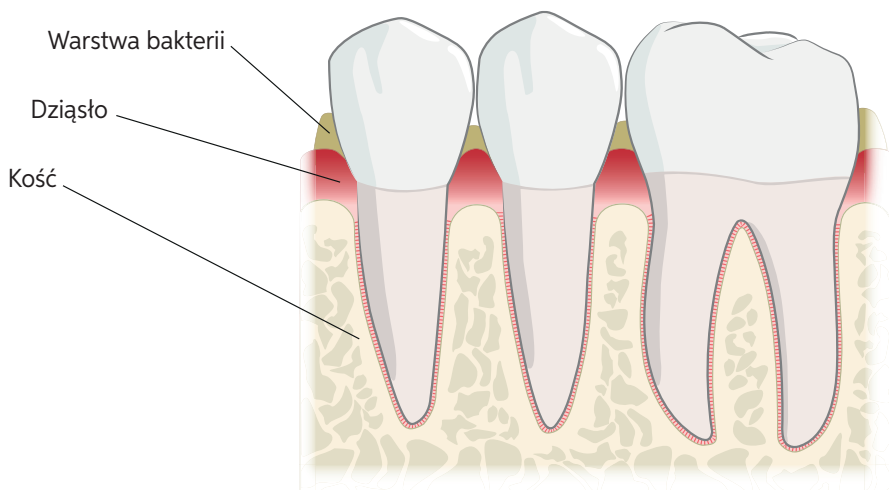
Fluor

Fluor jest pierwiastkiem chemicznym, który wzmacnia zęby. Zmniejsza on ryzyko próchnicy. Dlatego zawsze używaj pasty do zębów z fluorem. Fluoru można używać także na inne sposoby, które może polecić lekarz stomatolog lub higienista stomatologiczny.

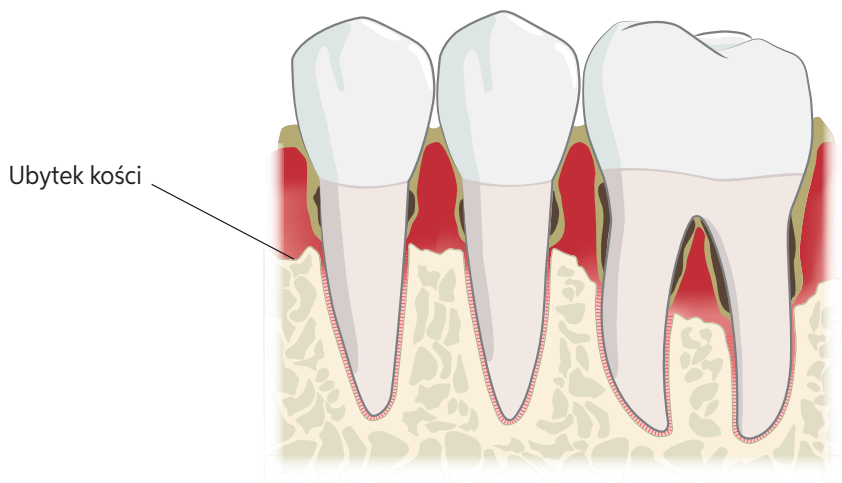
Zapalenie przyzębia

Bakterie powodują również **zapalenie przyzębia**, najczęściej występujące u dorosłych. Zapalenie przyzębia nie jest odczuwalne, sygnałem ostrzegawczym jest krwawienie podczas mycia zębów.

W miejscu, w którym dziąsło przylega do zęba, zazwyczaj znajduje się tak zwana kieszonka przyzębna. Mogą w niej zacząć namnażać się bakterie, których nie da się samodzielnie usunąć szczoteczką. Dziąsło staje się wtedy zaczerwienione, opuchnięte i łatwo krwawi.



Bakterie w kieszonkach przyzębnych z czasem wapnieją, tworząc kamień nazębny. Stopniowo niszczy kość wokół zęba, co może doprowadzić do jego wypadnięcia. Lekarz stomatolog lub higienista stomatologiczny może usunąć kamień nazębny, aby powstrzymać ten proces.



Aby uniknąć próchnicy i zapalenia przyzębia, dobrze jest przestrzegać poniższych zasad:

- **Dokładnie szczotkuj zęby rano i wieczorem, używając pasty do zębów z fluorem.**
- **Nie jedz zbyt często. Pozwól zębom odpocząć pomiędzy posiłkami.**
- **Regularnie korzystaj z opieki stomatologicznej.**