

# Erosioner

– syreskader på tænderne



Hvordan opstår  
syreskader?

Kan du se eller  
mærke syreskader?

Hvordan kan du ned-  
sætte risikoen for  
syreskader?

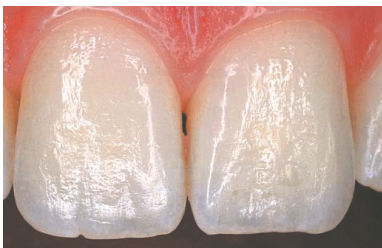
# Erosioner

– syreskader på tænderne

Tandlæger oplever i disse år, at flere får syreskader. Undersøgelser viser, at cirka hver sjette teenager har syreskader på tænderne. Det kan der være mange grunde til. En del af forklaringen kan være, at sodavandsflaskerne er blevet større, og at mængden af energidrikke, der bliver solgt i Danmark, er steget markant.

## Hvad er syreskader?

Syre fra drikkevarer, mad og fra maven kan ætse dine tænder. Når tænderne udsættes for syre, opløses den yderste del af tændernes emaljeoverflade. Jo stærkere syren er, og jo længere tid og flere gange tænderne kommer i kontakt med syre, jo større opløsning sker der. Og det hjælper ikke at børste tænder. Tabt emalje kan aldrig gendannes.



*Sunde fortænder med intakt emalje.*



*Fortænder med ætset emalje og slidte skærekanter.*



Tabt emalje kan aldrig gendannes.”



*Sunde kindtænder med intakt emalje.*



*Kindtænder med svære syreskader.*

## Hvordan opstår syreskader?

Syreskader – der i fagsprog kaldes erosioner – kommer, når dine tænder for ofte udsættes for noget surt. Det kan fx være læskedrikke (sodavand herunder cola samt energidrikke, juice, saftvand, iste mm.), cider, vin, frugt eller syrligt slik. Men det kan også være syre fra maven i forbindelse med sure opstød eller opkast.

Din risiko for at få syreskader afhænger af mange faktorer. Først og fremmest af dit drikke- eller spisemønster (hvor ofte, hvor længe og hvordan du drikker/spiser det sure), af surhedsgraden (pH-værdien) i det der berører tænderne og af din mundhygiejne (tandbørstevaner).

## Læskedrikke

Læskedrikke er en af de hyppigste årsager til syreskader. Både på grund af syreindholdet og fordi de typisk

drikkes over en længere periode. Hvis du tager små slurke af en drik over lang tid, udsætter du dine tænder for syrepåvirkningen mange gange. På den måde kommer dine tænder til at ligge i et konstant syrebad.

Du kan ikke nødvendigvis smage, om en læskedrik indeholder syre. Sodavand, herunder cola, og iste har fx ofte en sød smag, selvom de indeholder meget syre. Sukkerindholdet er ikke afgørende for, om du udvikler syreskader. Derfor er lightprodukter lige så skadelige for tænderne som de sukkerholdige. Danskvand med bobler uden tilsat smag ætser ikke tænderne, mens dem med syrlig smag (fx citrus) i nogle tilfælde kan give syreskader.

## Syrligt slik

Syrligt slik kan også ætse tænderne. Jo længere tid du har det i munden, desto større risiko er der for at få syreskader. Vingummi, syrlige bolsjer og andet syrligt slik, der klistrer fast i tænderne eller er i munden i lang tid, er særligt slemt.

## Syrlige frugter

De fleste frugter er sure, men de er også sunde, og du bør absolut spise dem, men et stort indtag kan give syreskader.

## Sure opstød og opkast

Hvis du ofte får sure opstød eller kaster op, er du specielt udsat for at få syreskader, da mavesyre ætser voldsomt. Mange ved ofte slet ikke, at de lider af sure opstød.

## Mundtørhed

Spyt er med til at beskytte tænderne. Hvis du har for lidt spyt, er risikoen for syreskader større. Det kan være tilfældet, hvis du lider af mundtørhed, fordi du producerer mindre spyt, fx på grund af medicin eller i forbindelse med sygdom. Hvis du dyrker hård træning



*Begyndende syreskader kan være svære at se. Tænderne her er blevet matte og flade af syre fra cola.*



*Emaljen på tændernes bagside er ætset væk på grund af hyppige opkastninger i forbindelse med en spiseforstyrrelse.*



*Kindtænder med svære syreskader efter et stort forbrug af læskedrikke i flere år.*

og drikker for lidt, kan væsketab også føre til, at du mangler spyt.

Hvis tørsten slukkes med læskedrikke som fx energidrikke, er du specielt udsat for at få syreskader.

## **Hvordan ser syreskader ud?**

Syreskader er svære at se i de tidlige stadier. De skal være ret alvorlige, før andre end tandlægen kan se dem. I de senere stadier kan der opstå udhulede områder på tyggefladerne eller på for- og bagsiden af tænderne. De udhulede områder vil typisk være gullige i forhold til resten af tanden. Tandoverfladen vil oftest være blank, men kan også se mat ud, hvis der er kraftig syreætsning i gang. Hvis emaljen er blevet tyndslidt, fx på fortændernes skærekant, vil tænderne her fremstå grålige og gennemsigtige. Den tyndslidte emalje vil knække af i små stykker, og tænderne bliver kortere.

## Kan du se og mærke, om du har syreskader?

I begyndelsen vil du ikke kunne se eller mærke noget. De første svage tegn kan være isninger i tænderne, når du spiser eller drikker noget koldt eller varmt. Der kan også komme små jag, når du børster tænder.

Senere isner det måske lidt mere, du kan begynde at mærke skarpe kanter, små tandsplinter brækker af, og dine tænder kan komme til at se slidte, korte og let misfarvede ud. Hvis det er rigtig slemt, kan tandnerverne tage skade, og det bliver nødvendigt at rodbehandle.

## Hvordan kan du nedsætte risikoen for syreskader?

- Begræns indtaget af læskedrikke - også light-produkter
- Drik læskedrikken hurtigt – ikke i mange små slurke over lang tid
- Få læskedrikken hurtigt forbi tænderne – skyl den ikke rundt i munden
- Drik læskedrikken med et sugerør
- Drik hellere læskedrikke til et måltid end alene
- Skyl munden med vand eller mælk, lige efter der har været noget surt på tænderne
- Få behandling, hvis du lider af sure opstød.

Tal med din tandlæge, hvis du vil vide mere om syreskader eller har mistanke om, at du er ved at få syreskader på tænderne.

## Hvordan kan syreskader behandles?

Tandemalje, der er ætset væk, kan ikke gendannes.

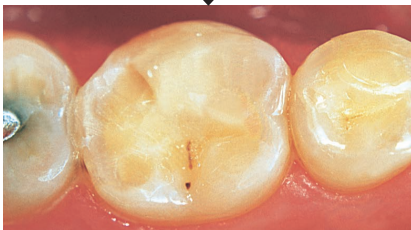
Hvis syreskaderne opdages tidligt, kan det være tilstrækkeligt, at du fremover undgår det, som i dit tilfælde har forvoldt skaderne.

Hvis du har mindre skader, kan tandlægen behandle dig med fx fluor, lakering eller små plastfyldninger.

*Tyggefladen har allerede været repareret et sted, men er nu udhulet og misfarvet flere andre steder pga. fortsat erosion og slid.*



*De udhulede områder er her fyldt ud med plast for at forebygge, at der forsvinder mere af tanden.*



Hvis tænderne har taget alvorlig skade, kan det blive nødvendigt med omfattende behandling, fx med tandkroner og facader på mange tænder. Sådanne behandlinger holder ikke resten af livet, så regn med, at du skal have foretaget reparationer og omlavninger – ofte resten af livet.

Hvis du har syreskader og skærer tænder, kan det være nødvendigt, at du får en beskyttende bidskinne, som kan forebygge yderligere slid på tænderne.

### **Gode råd til mundhygiejne, når du drikker/spiser noget surt:**

- Børst ikke tænder lige før, du får noget surt i munden, da det fjerner en syrebeskyttende hinde på tænderne
- Vent en times tid med at børste tænder, efter du har haft noget surt i munden
- Børst tænderne rene to gange om dagen
- Børst tænder med en blød tandbørste og en tandpasta med fluor
- Gå regelmæssigt til tandlæge.

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 overtandlæge Ulla Pallesen, Tandlægeskolen, Københavns Universitet, i samarbejde med Tandlægeforeningen.

Copyright: Tandlægeforeningen

Oplag: 3.000

Revideret januar 2017.