

# Caries

– forebyggelse og behandling



Hvorfor får  
man caries?

Hvordan behandler  
man caries?

Og hvordan kan  
man undgå caries?

# Caries

## – forebyggelse og behandling

Caries – også kendt som huller i tænderne – er en af de mest almindelige sygdomme, som mennesker i alle aldre kan udvikle. Caries har normalt et langsomt forløb og kan i de tidligste udviklingsstadier standses ved at forbedre mundhygiejnen. Men hvis et cariesangreb ikke behandles i tide, kan man få smerter, og tænderne vil efterhånden gå til grunde.

### Hvorfor får man caries?

Ud over tænder er der to ting, der skal være til stede på samme tid, for at caries kan opstå: Bakterier og sukker. Der er altid bakterier i munden og på tænderne, og fjernes de ikke regelmæssigt fra tænderne, udvikles en sammenhængende belægning, som kaldes plak. Mange af bakterierne danner syre, når de optager sukker fra de fødeemner, vi indtager. Er der kun få bakterier og lidt sukker, vil spyttet vaske syren væk. Nogle bakterier udskiller mere syre end andre og trives ligefrem godt under sure forhold. Er der mange af sådanne bakterier i plakken, og indtager man ofte sukkerholdige føde- og drikkevarer, kan syren ikke neutraliseres af spyttet, og syren opløser gradvist tandens mineral.

### Hvordan ser caries ud?

Hvidlige forandringer på tanden er ofte det første synlige tegn på caries. Det er et udtryk for, at syre er ved at opløse tandens overflade. Fortsætter syreproduktionen, vil syren trænge dybere ind i tanden, først gennem emaljen og så ind i det underliggende tandben, også kaldet dentinen. Tandens overflade vil

før eller siden smuldre, og der opstår et hul i tanden. Hvis opløsningen fortsætter, kan angrebet nå helt ind til nerven i tanden, så tanden må rodbehandles. Caries udvikles på tyggeflader og på de flader, der vender mod nabotænderne. Hos ældre mennesker opstår caries også på tændernes rødder. Caries kan desuden opstå i en spalte mellem en tand og en fyldning.



*Her ses et stort cariesangreb på en kindtand.*

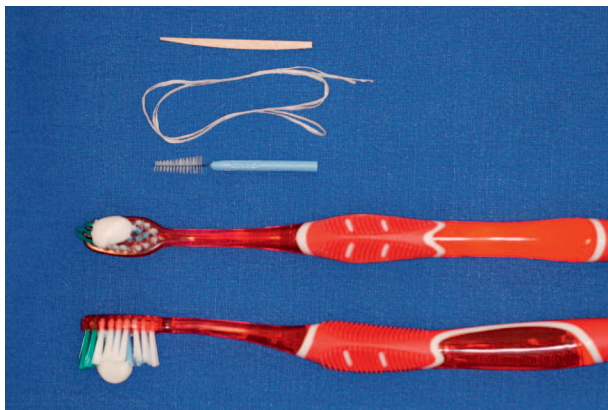


*Her er cariesangrebet blevet behandlet med en plastfyldning.*

## Hvordan stopper man caries?

Caries forebygges og kontrolleres bedst ved daglig rengøring af tænderne og brug af fluortandpasta, da fluor beskytter tanden mod syre. Det er svært selv at mærke de tidlige stadier af caries, og man bør derfor gå regelmæssigt til tandlæge for at få tænderne efterset. Hvis tandlægen opdager et begyndende cariesangreb, vil du få råd og vejledning om mundhygiejne, kost og fluor. Tandlægen kan også fluorbehandle cariesangrebet, når du er på klinik-

ken. Hvis du har stor risiko for at udvikle caries, kan brug af tandpasta med særlig højt indhold af fluor eller mundskylning med fluor være en ekstra hjælp til at forebygge caries.



*Børst tænder morgen og aften to minutter hver gang og brug den rette mængde fluortandpasta som på billedet. Suppler med tandtråd, tandstikker eller mellemrumsbørste til at fjerne bakterier mellem tænderne.*

## Hvordan behandler man caries?

Udvikler cariesangrebet sig alligevel ind i tandbenet, vil tandlægen oftest være nødt til at bore og fjerne det syge tandvæv og lave en fyldning. På den måde får tanden sin form igen, så den kan bruges til at tygge med og kan børstes ren. Afhængig af cariesangrebets type, ens cariesrisiko og cariesaktivitet, kan tandlægen også vælge ikke at bore.

Der findes forskellige tandfyldningsmaterialer:

- **Plast** er tandfarvet og er det mest almindelige fyldningsmateriale, som tandlæger anvender i dag. De materialemæssige egenskaber er så gode, at plast også kan anvendes ved omfattende cariesangreb i både for- og kindtænder. Plasten limes og formes til tanden og hærdes med lys fra en speciel lampe. Der kan tygges straks efter, at fyldningen

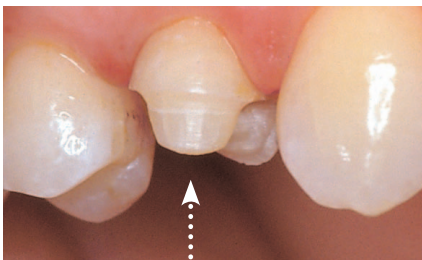
er lavet. Limningsteknikken er sårbar over for fugt, og det betyder, at der ikke altid kan laves en tæt plastfyldning. Hvis det er tilfældet, kan der komme misfarvning og ny caries i kanten på et senere tidspunkt. I disse tilfælde vil tandlægen foreslå sølvamalgam eller evt. en krone på tanden (se længere nede). Plast er kompliceret og tidskrævende at arbejde med for tandlægen, og derfor koster en plastfyldning mere end en sølvamalgamfyldning.

- **Glasionomercement** er tandfarvet, men er ikke så slidstærkt som plast og anvendes først og fremmest i mælketænder. På voksne anvendes det til fyldninger langs tandkødsranden, på rodoverflader og til reparationer ved siden af fx gamle fyldninger eller kroner. Nogle glasionomercementer indeholder også lidt plast, og de hærdes med en lampe, mens de andre hærder af sig selv i løbet af nogle få minutter. I begge tilfælde kan der tygges umiddelbart efter, at fyldningen er lavet. Glasionomercement indeholder fluor og kan være med til at forebygge ny caries hos personer, der har svært ved at holde tænderne rene eller har nedsat spyttproduktion.
- **Sølvamalgam** er en blanding af hårde metaller og kviksølv. Metallerne blandes lige inden de fyldes i tanden, og en time efter er fyldningen så hård, at der kan tygges med tanden. Af hensyn til miljøet må sølvamalgam kun anvendes i de tilfælde, hvor det ikke er muligt at fremstille en god og holdbar fyldning i plast.
- **Guld** kan bruges til genopbygning af meget beskadigede tænder. Når tandlægen har slebet tanden i facon, tages der et aftryk til en model, og en tandtekniker fremstiller den støbte erstatning, fx en krone, så det passer præcist til tanden. Ved næste besøg fastgør tandlægen tanderstatningen med en særlig cement. Guld er det stærkeste materiale til at reparere tænder med, men det er dyrt og ikke tandfarvet.



*Begge kindtænder er behandlet med guldindlæg.*

- **Porcelæn og plast** til større tanderstatninger, fx kroner, kan fremstilles i farver, der passer til tanden, så de næsten ikke kan ses. Tandlægen tager et aftryk, hvorefter der, ud fra en model af tanden, støbes, hærdes eller slibes et indlæg eller en krone. Det limes herefter til tanden, med en plastlim, så tanden i mange tilfælde styrkes. Porcelæn og plast har god holdbarhed, men da fremstillingsproceduren er kostbar, er det også en dyr behandling.



*Tand slebet i form til et porcelænsindlæg.*



*Porcelænsindlæg.*



*Samme tand med det færdige porcelænsindlæg.*

## Gode råd til at undgå caries

- Børst tænderne med fluortandpasta to gange om dagen i to minutter hver gang.
- Suppler tandbørstningen med brug af tandtråd, tandstikkere eller en mellemrumsbørste, så du også holder rent mellem tænderne.
- Spis og drik sundt og undgå søde mellemmåltider.
- Gå regelmæssigt til tandlæge for at få eftersat dine tænder. Visse sygdomme og mange former for medicin kan medføre mundtørhed, hvilket øger risikoen for caries.
- Hjælp dit barn med tandbørstningen, allerede når den første tand kommer frem. Derved etableres gode vaner tidligt.

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, lektor Kim Ekstrand og professor Svante Twetman i samarbejde med Tandlægeforeningen.

Oplag: 5.000

Februar 2014.

Copyright: Tandlægeforeningen