

The Colgate logo, featuring the brand name in white script on a red background with a white smile graphic below it.

Colgate®

Diabetes og hull i tennene



Hva du bør vite
og hva du kan gjøre

www.colgate.no

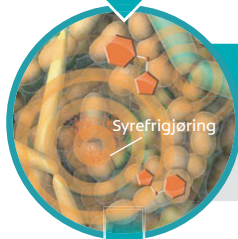
Når du har diabetes kan svingninger i blodsukkeret påvirke hele kroppen - inkludert å øke risikoen for hull i tennene. Den gode nyheten er at disse problemene kan forebygges.

Hva forårsaker hull i tennene?



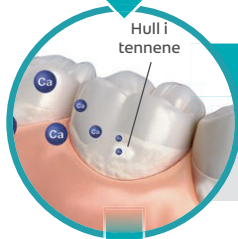
Sukkerinntak

Bakterier vokser på tennene. De bryter ned bearbeidet sukker i maten og drikken vår



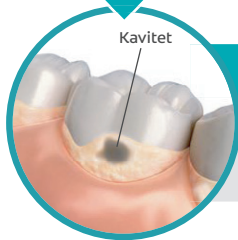
Sukkersyre

Bakterier produserer syrer fra disse sukkerartene, som angriper og løser opp tannemaljen



Mineraltap

Mineraler som kalsium (Ca) fjernes fra tannemaljen og er det første trinnet i hull i tennene



Kavitet

Over tid, hvis det ikke kontrolleres eller behandles vil det utvikle seg hull i tennene dine

Risikoen for hull i tennene kan være høyere for de med diabetes. Et økt sukkernivå i spytt og blod = en økning i bakteriell syreproduksjon.



Hull i tennene er forårsaket av sukkersyrer

- Selv med et kontrollert kosthold, er det viktig å begrense sukkerholdig snacks og drikke gjennom dagen.
- Sukkerholdig snacks og drikke mellom måltidene kan øke risikoen for hull i tennene.
- Vær oppmerksom på skjulte sukkerarter som finnes i sunne snacks

Munntørrrhet kan øke risikoen for hull i tennene

Personer med diabetes er mer utsatt for munntørrrhet på grunn av:

- Høye glukosenivåer i blodet og spytt
- Diabetesmedisinering
- Dehydrering

Spytt hjelper til med å kontrollere nivåene av bakterier samt nøytralisere og vaske bort syre rundt tennene, derfor kan munntørrrhet øke risikoen for hull i tennene.

Vennligst merk: Produkter utviklet for å lindre en tørr munn hjelper nødvendigvis ikke til å forhindre hull i tennene

Håndtering av blodsukker-nivået er nøkkelen til å holde seg frisk

- Overvåk blodsukkernivået
- Følg instruksjonene for å holde blodsukkernivået innenfor målområdet
- La tannlegen din vite at du har diabetes

Tips til hva du kan gjøre hver dag for å redusere risikoen for hull i tennene



Børst tennene dine nøye med en fluoridtannpasta som anvist av din tannlege eller tannpleier.



Rengjør mellom tennene daglig



Overvåk og kontroller mengden og frekvensen av raffinert sukker du spiser og drikker.



Besøk tannlegen din regelmessig for undersøkelse og profesjonell rengjøring

Spør tannlegen om du vil dra nytte av å bruke en høyfluoridtannkrem

Ekstra fluorid kan redusere risikoen for hull i tennene

Reseptfritt legemiddel med veiledning



1.1 % Sodium Fluorid

Høyfluoridtannkrem reduserer risikoen for hull i tennene og er derfor spesielt aktuelt ved diabetes. Duraphat® 5 mg/g høyfluoridtannkrem er et legemiddel som er tilgjengelig på apoteket uten resept, og brukes i stedet for vanlig tannkrem.

Hva er Duraphat® 5mg/g høyfluoridtannkrem?

Høyfluoridtannkrem er til bruk hjemme og gir beskyttelse mot hull i tennene for voksne i alderen 16 år og oppover. Høyfluoridtannkrem inneholder mer enn tre ganger så mye fluorid som en vanlig tannkrem.

Hvordan virker tannkrem med høyt fluoridinnhold?

De høyere fluoridnivåene kan bidra til å forhindre hull i tennene ved å hemme demineralisering og fremme remineralisering av tannoverflaten.



Hvordan skal jeg bruke denne tannkremen?

Les alltid pakningsvedlegget før du bruker produktet.

Bruk Duraphat® 5 mg/g høyfluoridtannkrem i stedet for din vanlige tannkrem. Påfør en 2 cm linje med tannkrem på tannbørsten din og børst tre ganger daglig. Forsiktig børsting tar ca. 3 minutter. Høyfluoridtannkrem er til personlig bruk og bør ikke deles med noen andre.

Hvor kan jeg få tak i denne tannkremen?

Spør etter Duraphat® på ditt nærmeste apotek.

vitusapotek+

Boots
Apotek

APOTEK 1
Vår kunnskap - din trykthet

Tilgjengelig
i 2 pakninger:
1x51 g og
3x51 g



Reseptfritt
legemiddel med
veiledning

1.1 % Sodium fluorid

**Bruk tannkrem med høyt
fluoridinnhold til å kontrollere
risikoen for hull i tennene**