



Tannburstun

Verkleg hjúkrun
María



Tilgangur
tannhirðu

Hreinsa burt
tannsýklu

Vellíðan
einstaklingsins

Hvað er tannsýkla

Mestu leyti örverur (70%)



Önnur efni: úr munnvatni, t.d. eggjahvítuefni, fjölsykrungar, dauðar frumur og ýmis efni úr fæðunni, auk úrgangsefna frá sýklunum sjálfum

Glerungseyðing

- Bein tannkrónunnar er hulið hörðu lagi sem nefnt er glerungur.
- Glerungurinn er harðasti vefur líkamans
- Glerungseyðing er þegar súra leysir upp tannvef.

Orsökum má skipta í tvennt:

- Ytri þættir: Mataræði og lífsstíll (t.d. gos- og orkudrykkir)
- Innri þættir: Bakflæði og uppköst

Forvarnir:

- Drekkva vatn frekar en súra drykki
- Skola munn eftir súran mat og drykki
- Ekki burstu tennur 30 mín eftir slíka drykki/mat
- Skýringarmyndband: [Glerungseyðing tanna | Heilsuvera](#)

Samband sykuráts og tannskýlu

- Sykurinn nærir bakteríur sem loða við tennurnar og gefa frá sér sýru sem valda tannskemmdum.
- Sumir sýklar mynda límkenndan fjölsykrung = glúkan, úr fæðunni
- Hluverk glúkan er að líma tannskýluna við tennurnar og er bindiefni innan tannskýlunnar
- Tíð sykurneysla ->eykst glúkanið ->fjölgar sýklunum sem loða við tannskýluna

Myndbönd

Hvað gerir sykurinn?

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/tannheilsa/sykur-og-syra/hvad-gerir-sykurinn/>

Tennur í sýrubaði:

<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/tannheilsa/sykur-og-syra/tennur-i-syrubadi/>

Fræðsla tannlæknis um glerungseyðingu:

[Hvernig getum við komið í veg fyrir glerungseyðingu tanna? - YouTube](#)

Tannbursti og tannkrem

- Nota mjúkan með mörgum þéttum hárum
- Nota flúortannkrem – bara lítið
- <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/tannheilsa/tannhirda/ahold-til-tannhirdu/>

Tannbursti, tannþráður og tannkrem

- Notað mjúkan tannbursta með mörgum þéttum hárum
- Notað flúortannkrem – bara lítið
- Ráðlagt magn flúortannkremis og styrkur flúors í tannkremi (ppmF) fer eftir aldri:
 - Börn að 3ja ára aldri: $\frac{1}{4}$ af nögl litla fingurs á barni, (1000-1350 ppm F)
 - Börn 3 til 5 ára: nöglinni á litla fingri, (1000 -1350 ppm F)
 - 6 ára og eldri: 1 cm, (1350 – 1500 ppm F)
- Notað tannþráð einu sinni á dag (a.m.k.)
- Gott að nota flúorskol einu sinni í viku



Tannburstun

- Burstið með “gítar-aðferð”
- Notið flúortannkrem á “eigin” tennur
- Munið að bursta tunguna líka
- Óparfi að skola munninn á eftir



Hvernig á að bursta

- Fullorðnir
- <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/tannheilsa/tannhirda/tannhirda-fullordinna/>
- Fatlaðir:
- <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/tannheilsa/tannhirda/tannhirda-fatladra/>
- Gervitennur
- <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/tannheilsa/tannhirda/tannhirda-tanngerva/>

Tannhirða sem dregur úr líkum á tannskemmdum og tannholdsbólgu felst í því að:

- Bursta tennur með flúortannkremsi að lágmarki tvisvar á dag.
- Bursta vel með mjúkum bursta við tannholdsbrún og nota millibursta.
- Tyggja xylitol-tyggjó nokkrum sinnum á dag.
- Notaða tannþráð daglega.
- Flúorskola daglega fyrir svefninn.
- Klórhexidín munnskol eftir þörfum.