

# Caries

– forebyggelse og behandling



Hvorfor får  
man caries?

Hvordan behandler  
man caries?

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 få. Sygdommen har normalt et langsomt forløb og kan i de tidligste udviklingsstadier standses ved at forbedre mundhygiejnen. Men hvis en cariesskade 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, som på tænderne findes i en belægning, der hedder plak. De allerfleste bakterier 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 skaden nå helt ind til

nerven i tanden, så tanden må rodbehandles. Caries udvikles på tyggeflader og på de flader, der vender mod nabetænderne. Hos ældre mennesker opstår caries også på tændernes rødder. Caries kan desuden opstå i tilslutning til gamle fyldninger og kroner.



*Her ses en stor cariesskade på en kindtand.*

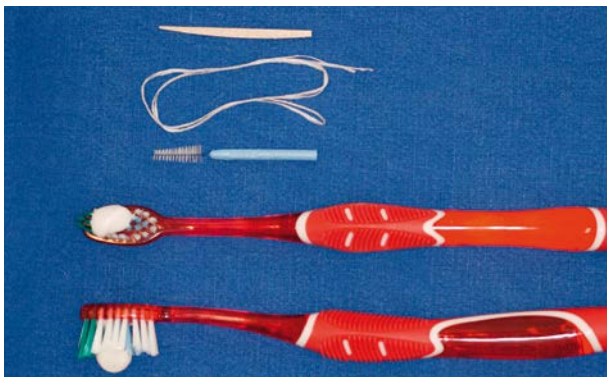


*Her er cariesskaden blevet behandlet med en plastfyldning.*

### Hvordan stopper man caries?

Caries forebygges og kontrolleres bedst ved daglig rengøring af tænderne og brug af tandpasta med fluorid, da fluorid 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 en begyndende cariesskade, vil du få råd og vejledning om mundhygiejne, kost og fluorid. Tandlægen kan også behandle cariesskaden med fluorid, når du er

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



*Børst tænder morgen og aften i to minutter hver gang, og brug ca. 1 cm tandpasta med fluorid på tandbørsten. Spyt overskydende tandpasta ud og undlad at skylle munden bagefter. Herved forlænges den forebyggende effekt af tandpastaen. På tandlægens anbefaling kan det være nødvendigt at supplere med mellemrumsbørste, tandtråd eller evt. tandstikkere til at fjerne bakterier mellem tænderne.*

## Hvordan behandler man caries?

Hvis ikke carieskaden kan standses med tandbørstning med fluoridholdig tandpasta og ved at spise mindre sukker, vil overfladiske huller ofte kunne forsegles med plast. Udvikler carieskaden sig et stykke ind i tanden, 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. Om der skal bores er altid afhængig af carieskadens alvorlighed, din cariesrisiko og cariesaktivitet.

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 carieskade i både for- og kindtænder. Plaster limes og formes til tanden og hærdes med lys fra en speciel lampe. Der kan tygges straks efter, at fyldningen er lavet. Limningsteknikken kan være med til at forstærke tanden, men er samtidig sårbar over for fugt og ikke altid så holdbar. Det betyder, at der langs med kanten af fyldningen kan komme misfarvning og ny caries på et senere tidspunkt.

- **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 fluorid 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 og visse andre metaller** 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 den passer præcist til tanden. Ved næste besøg fastgør tandlægen tand-erstatningen med en særlig cement. Metaller, der kan støbes, er de stærkeste materialer til at reparere tænder med, men de er ikke tandfarvede.



*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 ved hjælp af aftryksmateriale eller med en digital scanner, hvorefter der, ud fra en model af tanden, fremstilles et indlæg eller en krone. Det limes herefter til tanden med en plastlim, så tanden i de fleste tilfælde styrkes. Porcelæn og plast har god holdbarhed.



*Tand slebet i form til et porcelænsindlæg.*



*Porcelænsindlæg.*



*Samme tand med det færdige porcelænsindlæg.*

## Gode råd til at undgå caries

- Børst tænderne med tandpasta med fluorid to gange om dagen i to minutter hver gang.
- Spytt overskydende tandpasta ud, når du er færdig med at børste. Undlad at skylle munden med vand, så fluoriden får tid til at virke.
- Hvis din tandlæge vurderer, at du har behov for det, bør du supplere tandbørstningen med mellemrumsbørste, tandtråd eller evt. tandstikkere. .
- Spis og drik sundt og undgå sukker i mellemmåltider og drikke.
- 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, professor Kim  
Ekstrand og professor emeritus  
Svante Twetman i samarbejde  
med Tandlægeforeningen.

Oplag: 5.000

Revideret oktober 2020

Copyright: Tandlægeforeningen