Erosion: när syran sliter på tänderna

Erosion betyder att tändernas yta löses upp av syra. Till skillnad från hål orsakas erosion inte av bakterier utan av syror som kommer direkt i kontakt med tänderna.

Vanliga orsaker

- Läsk, energidrycker och sportdrycker.
- Juice och smoothies.
- Citrusfrukter och sura godisar.
- Sura uppstötningar och kräkningar.

Tecken på erosion

I början syns erosion som att tänderna blir *bokatandlakartid* blankare eller lite genomskinliga i kanterna. Senare kan tänderna bli kortare, få gropar i tuggytorna eller börja ila. Skadorna utvecklas ofta långsamt.



Så skyddar du tänderna

Drick sura drycker till måltid i stället för att smutta under lång tid. Använd gärna sugrör. Skölj munnen med vatten efteråt. Vänta en stund innan du borstar tänderna, eftersom emaljen är mjukare direkt efter syraangreppet.

Om du har sura uppstötningar

Sura uppstötningar kan skada tänderna utan att du märker det. Om du ofta har halsbränna eller uppstötningar kan det vara bra att prata med en läkare. Berätta också för tandläkaren.

Behandling

Förlorad emalj växer inte tillbaka. Tandläkaren kan ge råd om kost och extra fluor för att bromsa förloppet. Vid större boka tandlakartid idag skador kan tänderna behöva byggas upp.

Erosion hos barn och unga

Erosion blir allt vanligare hos barn och unga, ofta på grund av läsk, energidrycker, sportdrycker och juice. Eftersom emaljen på unga tänder kan vara känsligare kan skadorna uppstå snabbt. Tandvården för barn och unga tittar efter tecken på erosion vid besöken och kan ge råd om kost och fluor. Som förälder kan du hjälpa till genom att erbjuda vatten och mjölk i stället för sura drycker, särskilt mellan måltiderna. Prata gärna om varför. Många unga vet inte att även sockerfria drycker kan skada tänderna, eftersom det är syran som sliter på emaljen.

Små förändringar i dryckesvanor kan skydda emaljen under många år.

Sammanfattning

Erosion orsakas av syror och utvecklas långsamt. Ändra vanorna kring sura drycker, skölj med vatten och boka en undersökning om du misstänker att dina tänder har börjat slitas.

bokatandlakartid.se hjälper vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Här hittar du guider om allt från första besöket till akut tandvärk.