

PHILIPS

sonicare ZOOM!

Vägen till hälsa

En guide om munvård





Innehåll

Förebyggande vård

- └ Total hälsa
- └ Bibehåll hälsosamma vanor
- └ Ändra beteende

Olika tillstånd hos patienter

- └ Karies
- └ Tandköttinflammation
- └ Tandlossning
- └ Dålig andedräkt
- └ Känsliga tänder
- └ Bettfel
- └ Fläckar
- └ Screening av sjukdomar i munnen

Vård på mottagningen

- └ Förebyggande behandling av karies
- └ Reparerande behandling av karies
- └ Behandling av tandlossning
- └ Att tänka på vid tandreglering
- └ Tandblekning

Skötsel hemma

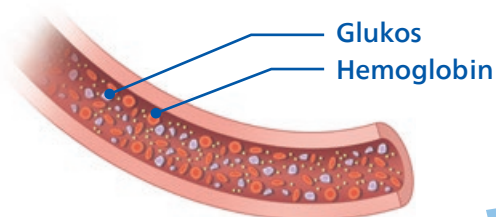
- └ Användning ...
 - └ Philips Sonicare eltandborste
 - └ Philips Sonicare Power Flosser
 - └ Philips Sonicare eltandborste med tandställning
- └ Munvårdsrekommendationer under tandreglering

Förebyggande vård

Munnen är kroppens inkörsport

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Det finns många allvarliga sjukdomar som kan kopplas till hälsan i munnen.



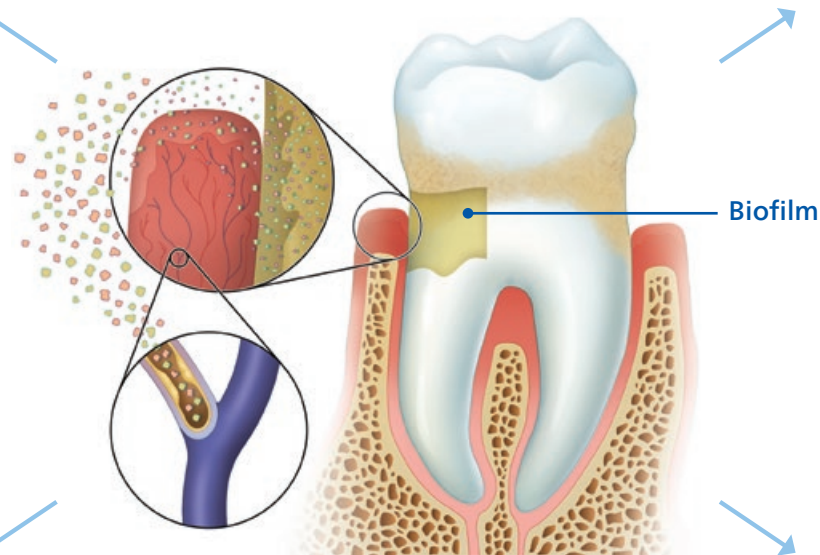
Diabetes typ 2

Personer som har diabetes typ 2 löper en högre risk att utveckla tandköttsjukdom, med en allvarigare utveckling än för de som inte har diabetes.

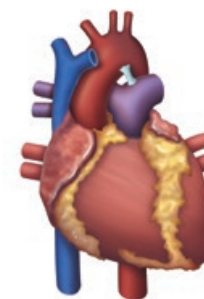


Demens

Man har funnit att måttlig till allvarig tandlossning är en riskfaktor för nedsatt kognitiv förmåga.



Vid en inflammation kommer bakterier och gifter in i tandkötet och sprids vidare till blodcirkulationen.



Kardiovaskulär sjukdom

Växande ateroskleros minskar plackets stabilitet vilket ökar risken för hjärtinfarkt och stroke.



Graviditetskomplikationer

Ökad allmän inflammation kan öka risken för graviditetskomplikationer.

Bibehåll hälsosamma vanor

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Friska tänder och tandkött



Hälsosamma levnadsvanor

- Begränsa alkoholkonsumtionen
- Sluta använda tobak och vaping
- Snus
- Ät hälsosamt och minska intag av syrarika livsmedel
- Drick rekommenderad mängd vatten
- Stressa mindre
- Gå till tandläkaren regelbundet

En regelbunden munvårdsrutin kan förbättra hälsan i munnen.



Borsta

Borsta tänderna och tandköttslinjen två gånger om dagen i två minuter.



Glöm inte tandköttslinjen

Var noga med att rengöra fördjupningar längs med tandköttslinjen.



Rengöring mellan tänderna

Det finns skadliga bakterier i utrymmena mellan tänderna. Se till att du rengör dem noggrant.



Skölj

Använd munskölj för att få bort bakterier som orsakar tandköttssjukdomar.



Byt

Byt ut tandborsthuvud var tredje månad för ett bättre resultat.

3 steg för att skapa en ny vana

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Metoden Tiny Habits, små vanor, gör det lättare för dig att fokusera på små åtgärder för att skapa nya vanor.

1

Små förändringar kan göra en stor skillnad

Börja med små förändringar för att skapa nya vanor. Med tiden kommer du att märka att de små åtgärderna har gjort en stor skillnad!

2

Bestäm en lämplig tidpunkt under dagen

Välj gärna ett tillfälle för din nya vana då du ändå gör något regelbundet varje dag. Med lite övning kommer hjärnan snabbt lära sig de nya rutinerna.

3

Ha en positiv inställning

Introducera den nya vanan med en positiv inställning, le mot dig själv i spegeln eller säg något positivt till dig själv. Det är viktigt att den nya vanan känns positiv, detta gör att det är lättare att behålla den.



Metoden Tiny Habits® skapad av Dr. BJ Fogg. Tiny Habits® är ett registrerat varumärke hos BJ Fogg, LLC.

Olika tillstånd hos patienter

Karies

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Olika typer av karies

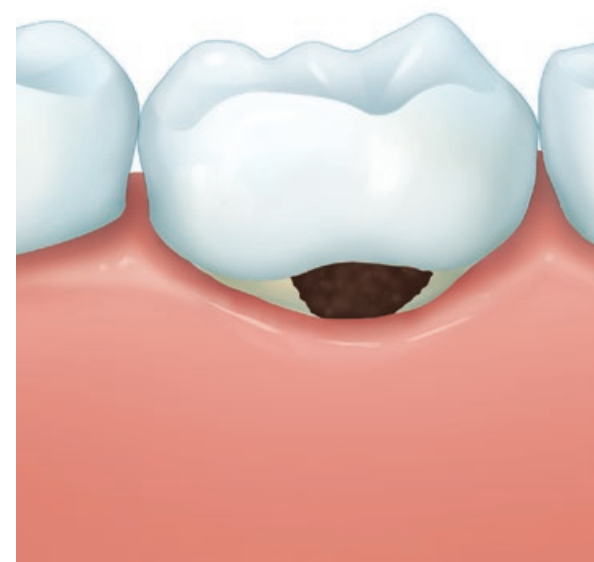
Ocklusal



Approximalt



Cervikalt



Riskfaktorer



Munhälsa

- Genetik
- Dålig munhygien
- Blottade rotytor
- Muntorrhet (xerostomi)
- Skadliga reparationer
- Sneda tänder



Kost och vanor

- Mycket socker
- Mycket stärkelse
- Mycket syrarik mat och dryck
- Rökning, vaping, snus
- Småät inte mellan måltiderna



Medicinska tillstånd

- Stress
- Läkemedel
- Hormonella förändringar
- Missbruk
- Strålning av huvud och hals
- Ätstörningar
- Systemisk sjukdom

Karies

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Karies förlopp

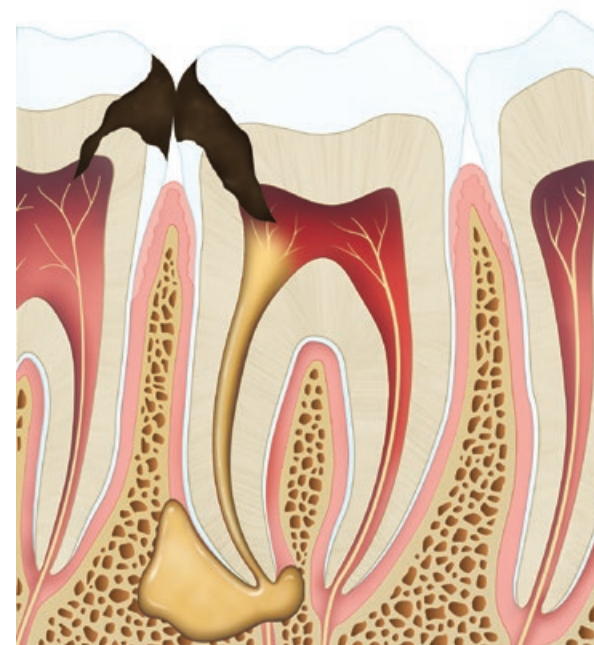
Angrepp i emaljen



Angrepp i dentinet



Angrepp i pulpan med varbildning



Riskfaktorer



Munhälsa

- Genetik
- Dålig munhygien
- Blottade rotytor
- Muntorrhet (xerostomi)
- Trasiga fyllningar
- Sneda tänder



Kost och vanor

- Mycket socker
- Mycket stärkelse
- Mycket syrarik mat och dryck
- Rökning, vaping, snus



Medicinska tillstånd

- Stress
- Läkemedel
- Hormonella förändringar
- Missbruk
- Strålning av huvud och hals
- Ätstörningar
- Systemisk sjukdom

Tandköttsinflammation

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Tandköttsinflammation går att bota med behandling och en bra skötsel hemma.

Friskt tandkött



Tandköttsinflammation



Symtom på tandköttsinflammation

- Svullet tandkött
- Ömt tandkött
- Blödning vid tandborstning eller när tandtråd används
- Ständigt dålig andedräkt

Riskfaktorer



Munhälsa

- Genetik
- Dålig munhygien
- Muntorrhet (xerostomi)
- Skadliga reparationer
- Sneda tänder



Kost och vanor

- Dålig kosthållning
- Rökning, vaping, snus



Medicinska tillstånd

- Stress
- Läkemedel
- Hormonella förändringar
- Missbruk
- Strålning av huvud och hals
- Ätstörningar
- Systemisk sjukdom

Tandlossning

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Stadium I



- 1–2 mm CAL
- Ingen tandlossning
- Max. sonderingsdjup $\leq$ 4 mm
- Mestadels horisontell benförlust

Stadium II



- 3–4 mm CAL
- Ingen tandlossning
- Max. sonderingsdjup $\leq$ 5 mm
- Mestadels horisontell benförlust

Stadium III



- $\geq$ 5 mm CAL
 - $\leq$ 4 tänder
- Stadium II plus:**
- Vertikal benförlust $\geq$ 3 mm
 - Sonderingsdjup $\geq$ 6 mm
 - Inslag av furkation Klass II eller III

Stadium IV



- $\geq$ 5 mm CAL
 - $\geq$ 5 tänder
- Stadium III plus:**
- Behov av omfattande behandling på grund av påverkan av:
- Tuggförmåga, ocklusalt trauma med rörlighet
 - Allvarliga defekter i rotkanterna
 - Sammanfallet bett, < 20 återstående tänder, osv.

Tandlossning

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Fastställa
sjukdomsgrad*

Prediktorer för förloppets
hastighet och svar på
behandling

Grad A

Grad B

Grad C

Långsamt förlopp

- Icke-rökare
- Ej diabetes
- Grova avlagringar, inte så mycket förstört

Måttligt förlopp

- < 10 cigaretter/dag
- < 7 % HbA1C hos diabetespatienter
- < 2 mm benförlust under 5 år

Snabbt förlopp

- ≥ 10 cigaretter/dag
- ≥ 7 % HbA1C hos diabetespatienter

Riskfaktorer



Munhälsa

- Genetik
- Dålig munhygien
- Muntorrhet (xerostomi)
- Trasiga fyllningar
- Sneda tänder



Vanor

- Dålig kosthållning
- Rökning, vaping, snus



Medicinska tillstånd

- Stress
- Läkemedel
- Hormonella förändringar
- Strålning av huvud och hals
- Ätstörningar
- Systemisk sjukdom

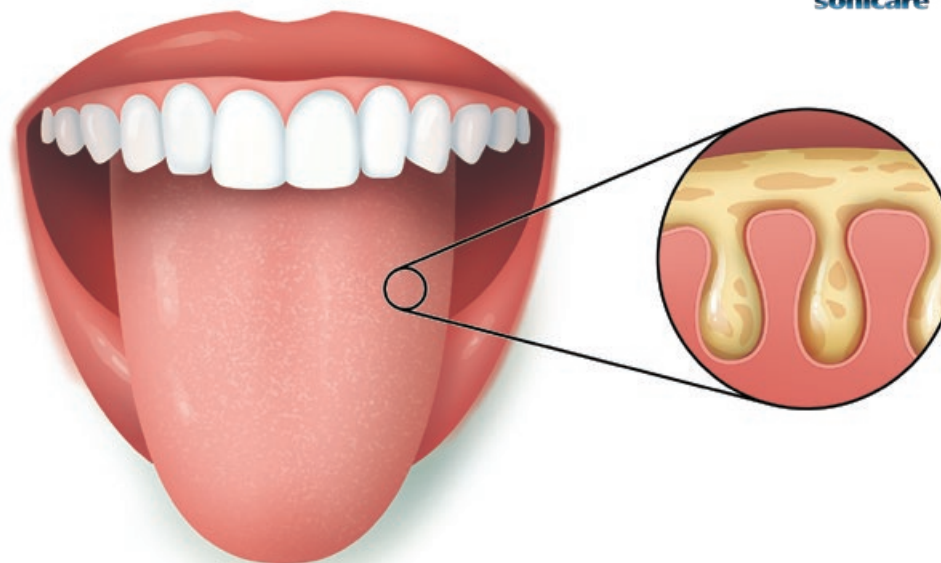
*Tandläkare bör anta klassificering av grad B om inte bevis pekar mot grad A eller C.

Dålig andedräkt

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Vad orsakar dålig andedräkt?

Beläggningen på tungan är den vanligaste orsaken, även om det finns många orsaker till dålig andedräkt. Beläggningen består av flyktiga svavelföreningar (VSC) som är gaser, producerade av bakterier på tungans yta.



Vanliga orsaker



Dålig tandkötthälsa



Håligheter



Beläggning på tungan

Andra orsaker kan vara:



Systemiska sjukdomar
(t.ex. lever- eller njursjukdom,
sura uppstötningar eller
diabetes)



**Vissa livsmedel, dryck
eller kosten**
(t.ex. vitlök, lök, kaffe, alkohol,
fastande, lågkalorikost)



Rökning

Dålig andedräkt

PHILIPS
sonicare ZOOM!

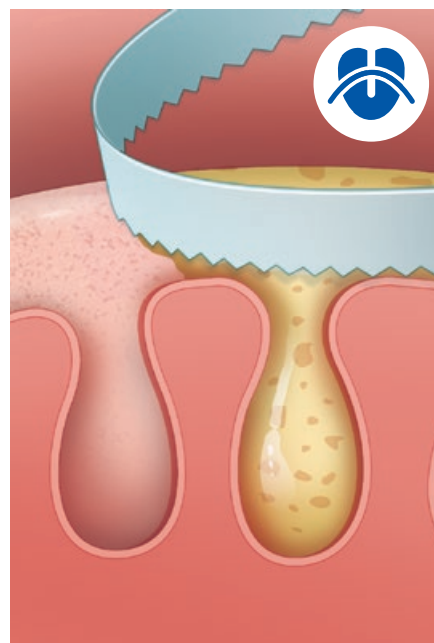
Ta bort bakterierna som orsakar lukten



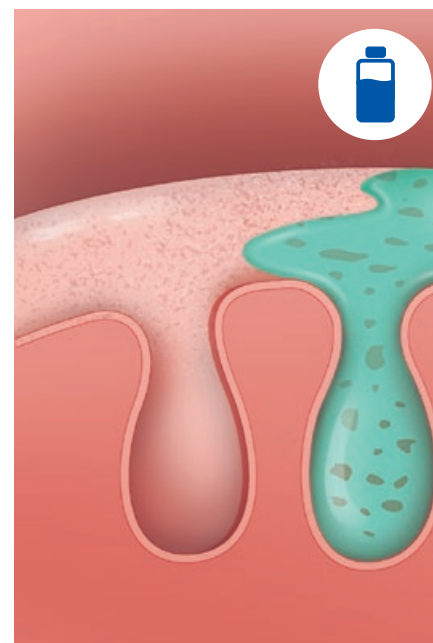
Tungans yta med flyktiga svavelföreningar (VSC) och andra bakterier som orsakar lukten.



När du borstar med en tandborste splittras bakterierna bara.



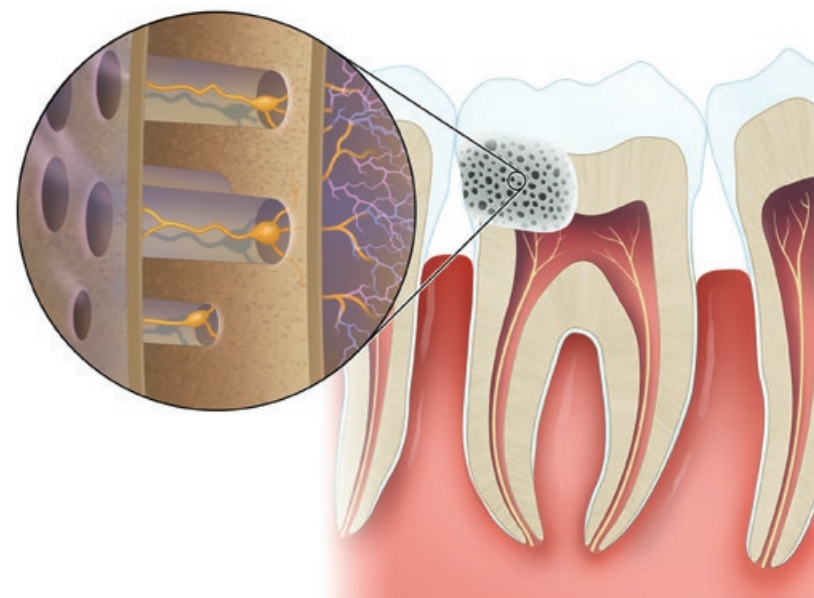
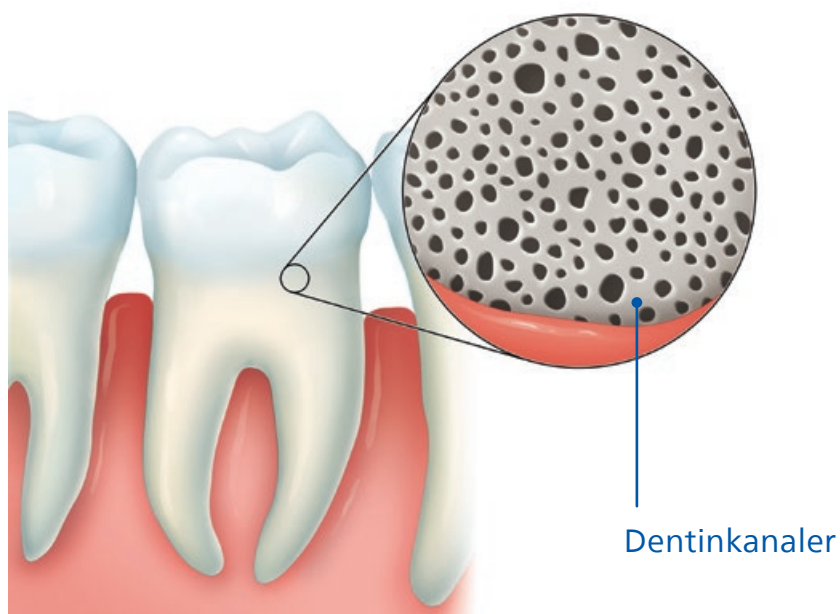
Skrapor skrapar bort bakterierna.



Munskölj rensar bort de kvarvarande bakterierna från sprickor i tungan.

Känsliga tänder

PHILIPS
sonicare ZOOM!



Känsliga tänder uppstår när rotytan blottas.

När rötterna blottas överförs känslor av varmt eller kallt genom dentinkanaler till tandens nerv.

Möjliga orsaker



Dålig
munhygien



Du har använt för hård
borst eller tryckt för
hårt med tandborsten



Tandgnissling



Mat med
hög syrahalt

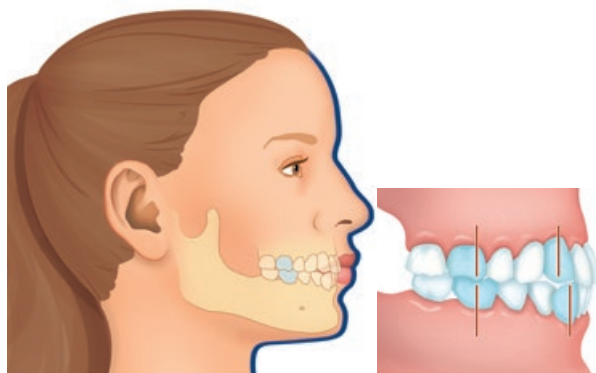


Tandbleknings-
behandling

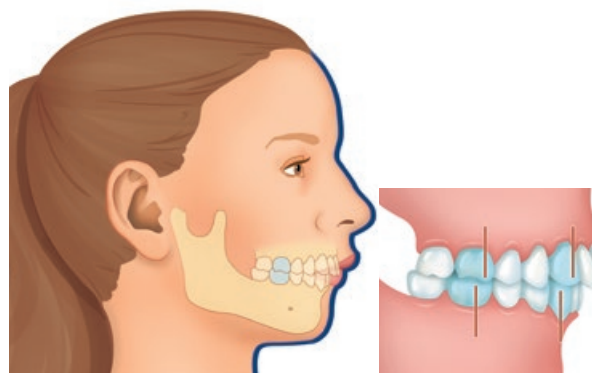
Bettfel

Bettfel innebär en felriktning av käken och tänderna.

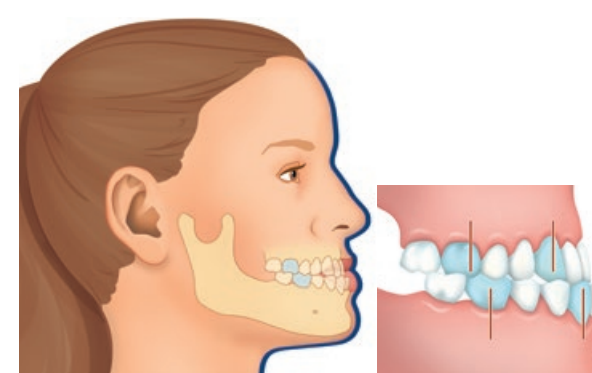
Bettfel klass I



Bettfel klass II

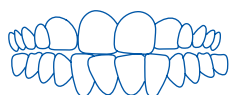


Bettfel klass III



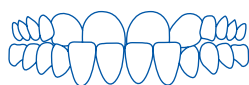
Vanliga typer av bettfel

Trånghet



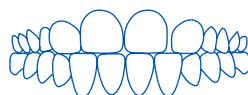
För många tänder
i ett för litet
utrymme

Korsbett



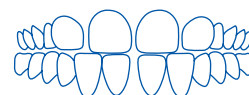
Övertänderna strax
bakom eller innanför
undertänderna.

Kantbitning



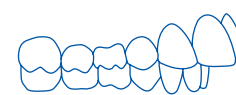
Övertänder och
undertänder tätt ihop
utan någon överlappning.

Mellanrum



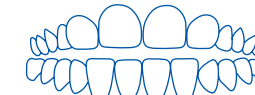
Extra mellanrum
mellan tänderna.

Överbett



Övertänderna framför
undertänderna.

Öppet bett

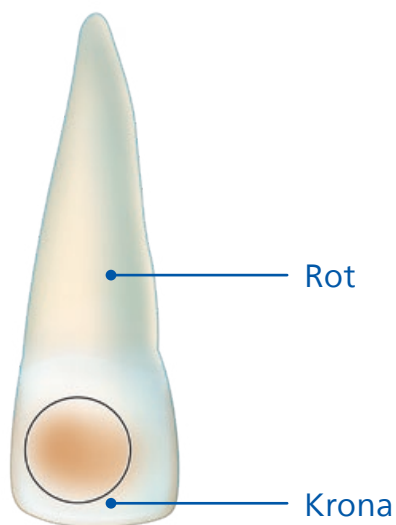


Övertänderna och
undertänderna kan inte stängas
helt, vilket skapar en öppning.

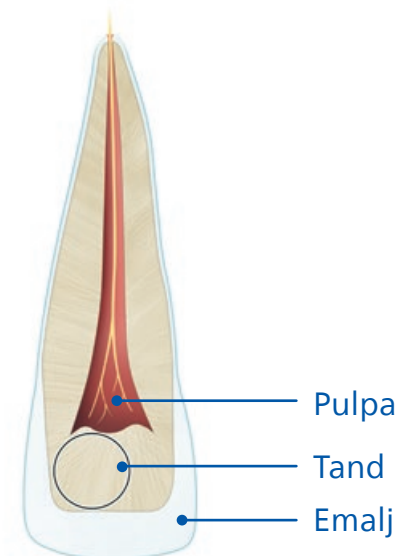
Fläckar

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Fläckar utvärtes



Fläckar invärtes



Vanliga orsaker



Rökning



Kromogena bakterier
(på grund av ansamling av plack)



Livsmedel
(exempelvis bär och tomater) och drycker
(exempelvis kaffe, te, rödvin och grapefruktjuice)

Vanliga orsaker



Läkemedel



Livsmedel/
drycker



Feber/
sjukdom



Åldrande

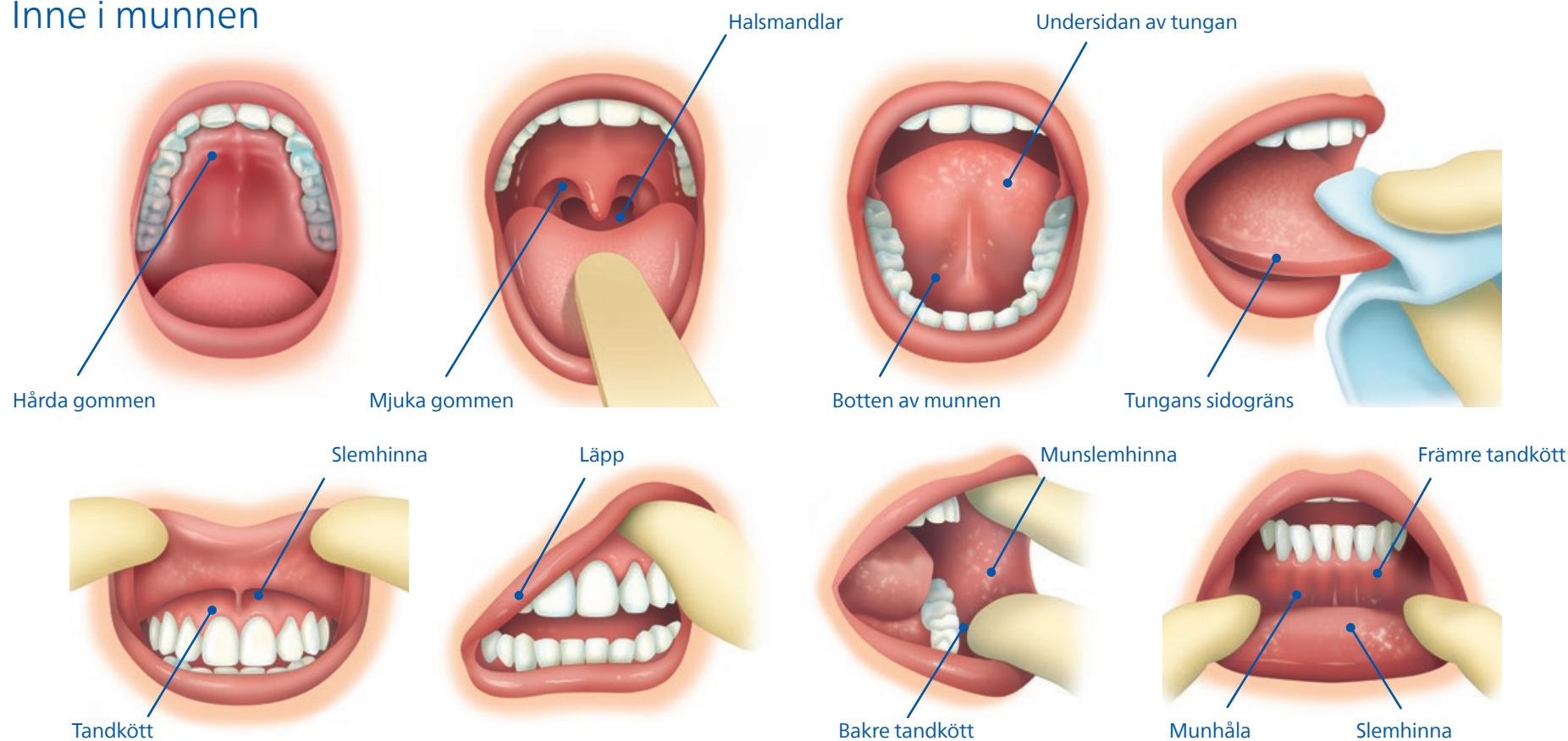


Rökning

Screening av sjukdomar i munnen

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Inne i munnen



Utanför munnen: asymmetri, lymfkörtlar, TMD (temporomandibulär dysfunktion)

Riskfaktorer



**Tobak
och
alkohol**



HPV
(humant
papillomvirus)



Åldrande
Cancer i munnen förekommer oftast
hos personer som är över 40 år



Exponering för sol
Cancer i läppen kan orsakas
av exponering för sol

Vård på mottagningen

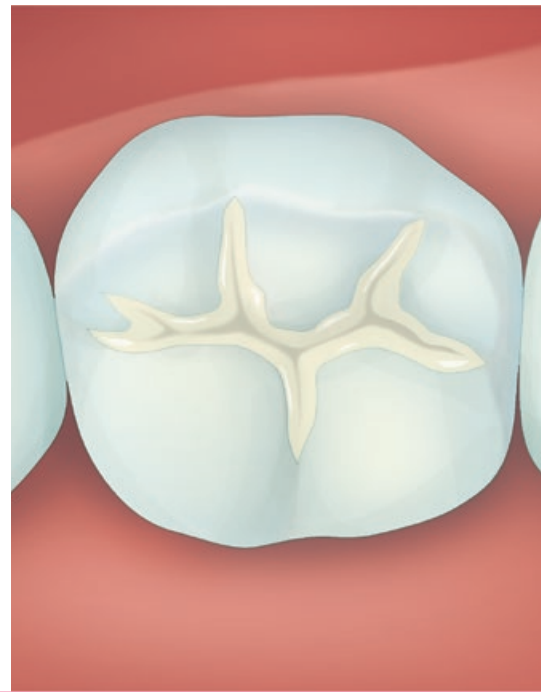
Förebyggande behandlingar av karies

Fluorbehandlingar



Fluor kan appliceras som en gel, skum eller lack. Det kan också vara bra att byta till receptbelagd tandkräm eller munskölj beroende på vad du behöver.

Dentala förseglingar



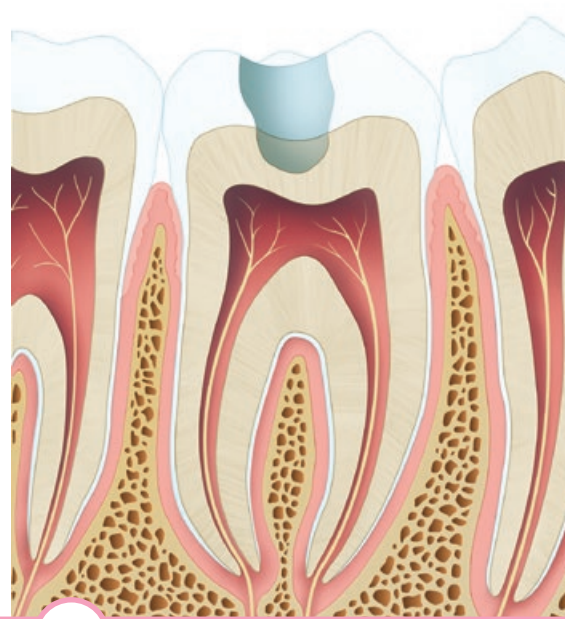
Dentala förseglingar är tunna, skyddande beläggningar som appliceras på kindtändernas tuggytor.

Reparerande behandling av karies

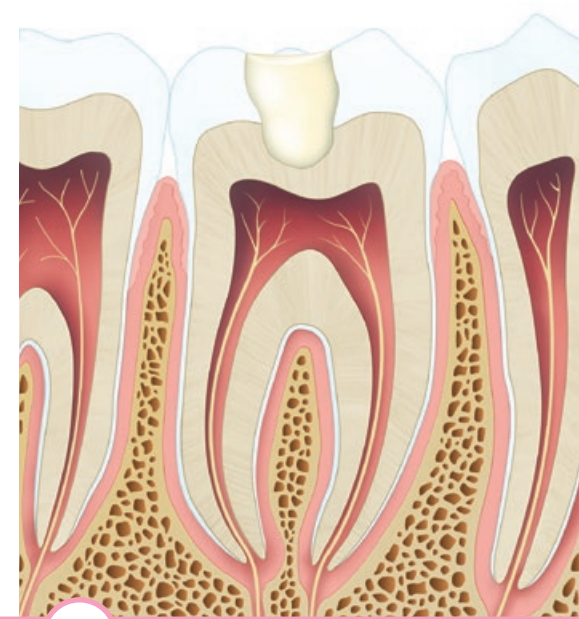
Tandfyllning



1 Tandangrepp



2 Angrepp borttaget

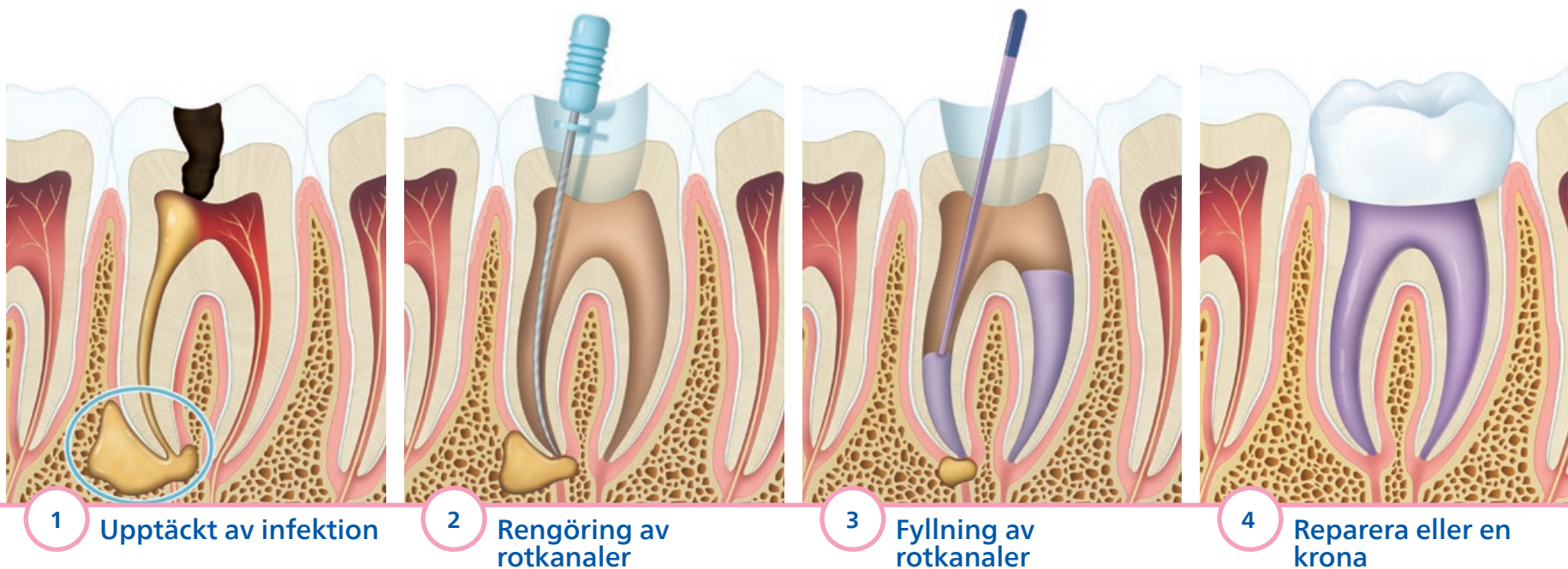


3 Fyllning

Reparerande behandling av karies

PHILIPS
sonicare ZOOM!

4 steg vid rotfyllning



Behandling av tandlossning

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Icke-kirurgisk behandling

Depuration och rotplaning



Underhåll av tandlossning

- Efter behandling av tandlossning
- Besöksintervall fastställs av kliniska behov:
 - Borttagning av plack och tandsten
 - Platsspecifik depuration och rotplaning
 - Undersökning av hela munnen
- Noggrann skötsel hemma är avgörande för ett lyckat resultat av behandling och underhåll av tandlossning

Underhåll av tandlossning hemma med Philips Sonicare

I en sexmånaders klinisk studie visades Philips Sonicare ge betydande fördelar för patienter som underhöll mild till måttlig tandlossning hemma efter icke-kirurgisk behandling av tandlossning.¹

¹ Resultat i studien med ett Sonicare DiamondClean Smart-handtag med ett G3 borsthuvud i läget Tandköttsvård i kombination med SRP och hantering av en tandläkare.
² Enligt AAP/EFP.

1

Månad

Philips Sonicare minskar djup i tandfickor.

4

Månader

Upp till 15x patienter som använder Sonicare fick en "frisk" status i tandköttet jämfört med personer som borstar manuellt.²

6

Månader

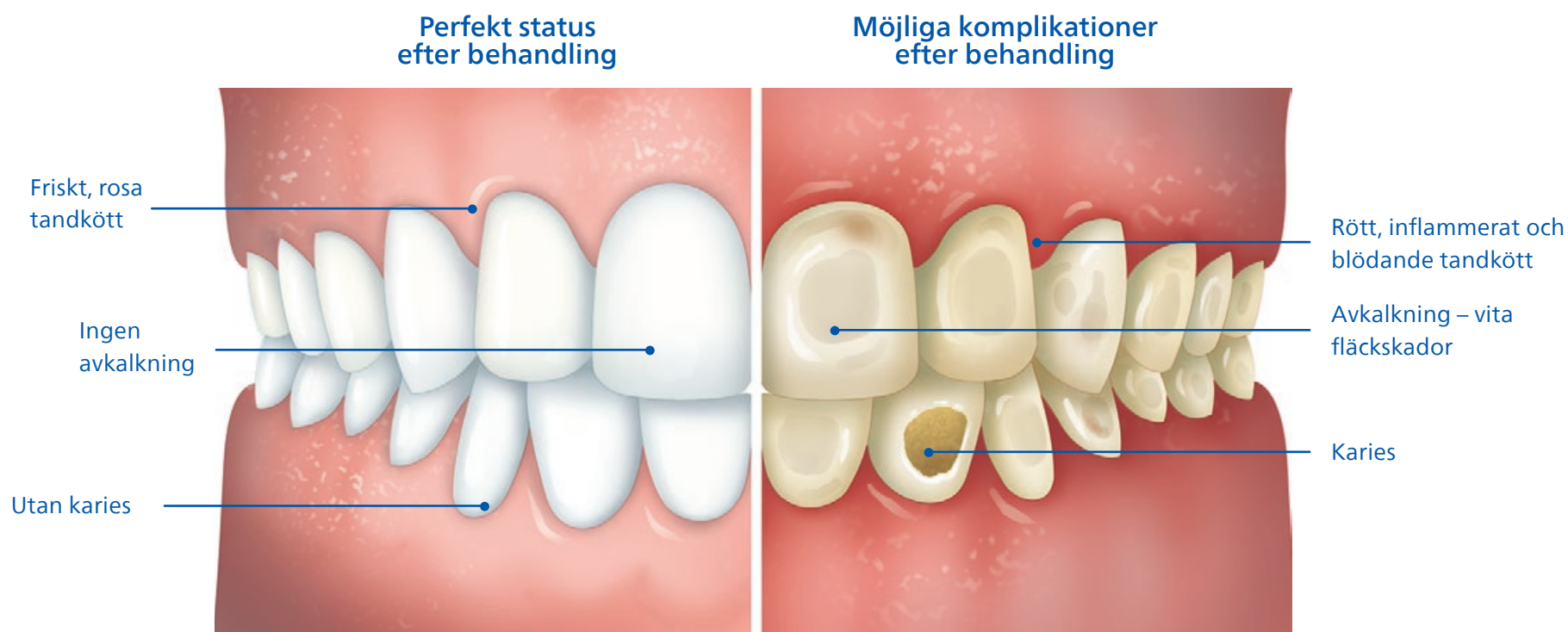
Upp till 90x fler patienter som använder Sonicare hade ett minskat djup i tandfickor jämfört med personer som borstar manuellt.



Munvårdsrekommendationer vid tandreglering

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Utmaningar för patienten vid tandreglering



Tandblekningsbehandlingar

PHILIPS
sonicare ZOOM!

1 Identifiera nuvarande förmörkade områden



2 Bedöm känslighet



3 Välj alternativ för tandblekning



På mottagningen

- Resultat efter en behandling
- Utfört av tandläkare
- Professionell grad på material och gel



Hemma med professionellt material

- Professionellt material på blekskena
- Professionell styrka på gel

Skötsel hemma

Använda Philips Sonicare eltandborste



Hämta en digital kopia



1 Applicera 2 cm tandkräm.



2 Håll tandborsten lätt med fingertopparna.



3 När tandborsten vibrerar flyttar du till nästa område.



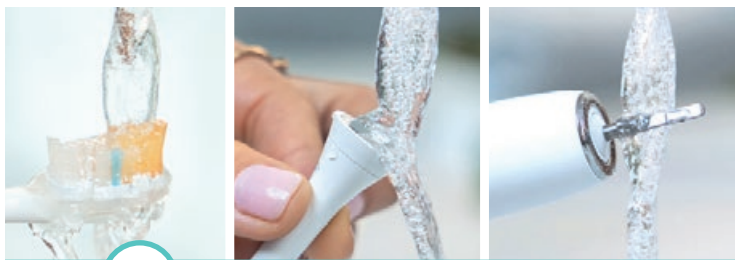
4 Låt tandborsten glida längs tandköttskanten i en 45-graders vinkel.



5 Borsta baksidan av tänderna med handtaget lutat upprätt till hälften och borsta lodrätt.



6 Fortsätt till tuggytorna med en glidande rörelse.



7 Ta av borsthuvudet, skölj det och handtaget innan du ställer dem på tork.



8 Glöm inte tandtråd!



9 Byt ut borsthuvudet var tredje månad enligt rekommendationer från ADA.

Använda Philips Sonicare sladdlös Power Flosser



Hämta en digital kopia



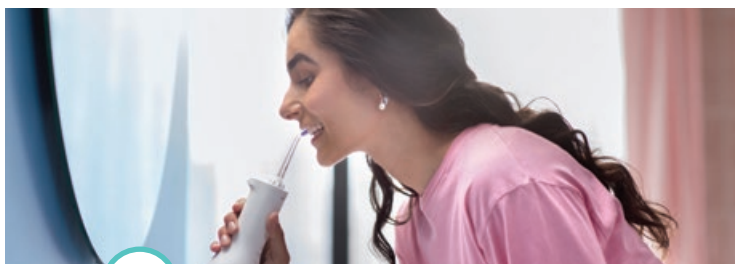
1 Sätt fast munstycket, fyll behållaren med vatten och testa vattenflödet.



2 Välj läge (rengöring eller djuprengöring).



3 Positionera munstycket i en 90-graders vinkel ovanför tandköttslinjen innan du slår på.



4 Börja i baksidan av munnen. Luta dig över handfattet så att vattnet kan rinna ut.



5 Pulsvågsteknik vägleder dig från tand till tand med en kort paus.



6 Har du tandställning? Cirkulera runt varje del i tandställningen.



7 Rengör bakom tänderna genom att justera vinkeln med munstyckets roteringsinstrument.



8 Ta ut och skölj munstycket, låt lufttorka. Håll ut överblivet vatten och skölj behållaren.



9 När ikonen för svagt batteri tänds måste du ladda. Byt ut munstycket var sjätte månad.

Använda Philips Sonicare eltandborste med tandställning



Hämta en digital kopia



1 Tänk dig att munnen är uppdelad i segment. Flytta till nästa när tandborsten vibrerar.



2 Låt tandborsten glida längs tandkötskanten i en 45-graders vinkel.



3 Rengör tandställningen genom att borsta ovanför den.



4 Vrid sedan borsten i en 45-graders vinkel för att komma åt nedanför tandställningen.



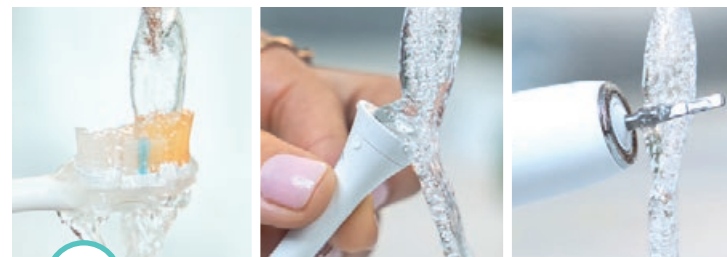
5 Borsta sedan på ytan av tandställningen.



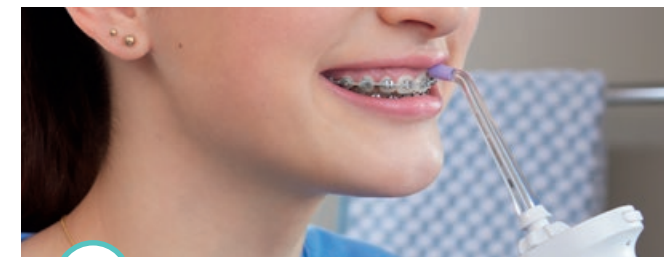
6 Borsta baksidan av tänderna med handtaget lutat upprätt till hälften och borsta lodrätt.



7 Fortsätt till tuggytorna med en glidande rörelse.



8 Ta av borsthuvudet, skölj det och handtaget innan du ställer dem på tork.



9 Mellanrumsborstar eller Powerflosser!

Munvårdsrekommendationer vid tandreglering

PHILIPS
sonicare ZOOM!



Tandställning och fasta tandskenor

- Begränsa mängden mat och dryck som innehåller socker
- Undvik klistrig och/eller hårdtuggad mat

Genomskinliga tandskenor

- Drink endast vatten när du har tandskenorna i
- Ta ut tandskenorna när du ska äta
- Borsta tänderna efter att du har ätit och druckit livsmedel som ger fläckar

Skötsel hemma



Borsta

Borsta tänderna och tandställningen tre gånger om dagen i två minuter. Vuxna och tonåringar ska använda fluortandkräm.



Rengör tandskenorna

Rengör tandskenorna, avtagbara eller alignerskenor försiktigt med Philips Sonicare.



Rengöring mellan tänderna

Rengör mellan tänderna en gång om dagen för att få bort skadliga bakterier.



Rengör tungan och skölj

Lös upp beläggningen på tungan med munskölj.



Byt ut

Byt ut tandborsthuvud var tredje månad för ett bättre resultat.



© 2024 Koninklijke Philips N.V. (KPNV). Alla rättigheter förbehålls. PHILIPS och Philips-märket är varumärken som tillhör KPNV. SONICARE och Sonicare-logotypen är varumärken som tillhör KPNV. ZOOM! är ett varumärke som tillhör KPNV..

www.philips.com