

Bakteriene produserer like mye syre uansett hvor du er, derfor er det viktig å ikke spise mer sukkerholdig mat eller godterier på fjellet!

Hver gang du spiser skjer det syreproduksjon i munnhulen. Det er derfor viktig å spise til faste måltider. Småspising vil medføre hyppigere syreproduksjon, og større fare for å utvikle hull i tennene. Gode kostholdsrutiner er viktig også på fjellet og under hardt arbeid.

Dette er ditt valg:

sånn



eller...



slik

Foto: Norsk Tannvern

**Reinkjøtt smaker best
- med egne tenner!**

Takk til medlemmene i distrikt 40 - Orda for deltakelse i forarbeidet med brosjyren

Bildene av tennene er lånt av Norsk Tannvern



Brosjyren er laget av Tannklinikken i Kautokeino med støtte fra tospråklighetsmidler via Finnmark Fylkeskommune



Din munnhygiene avgjør om du får hull i tennene

Du har naturlig en rik bakterieflora i munnen. Hvis denne bakteriefloraen ikke holdes i sjakk vil man få oppvekst av bakterier som kan gi skade på tenner (karies) og forårsake tannløsningssykdom (periodontitt). En god munnhygiene vil forebygge disse problemene.

For å forebygge sykdom i munnhulen, så bør man:

- Pusse tenner 2 ganger daglig
- Bruk tanntråd daglig
- Bruk fluorskylling daglig

Bakteriefloraen utvikler seg like fort uansett om man er hjemme eller på fjellet, derfor er det viktig å ta med tannbørste og tanntråd på tur.



1

La disse hjelpemidlene bli en del av fjellutstyret, og unngå sykdom i munnhulen:



Det er viktig å fjerne bakteriebelegget fra tennene fordi bakteriene utvikler seg til et sammenhengende, tykt bakteriebelegg, som kalles plakk. Når du spiser sukker omdanner plakk sukkeret til syre, som igjen etser på tannen og lager hull.

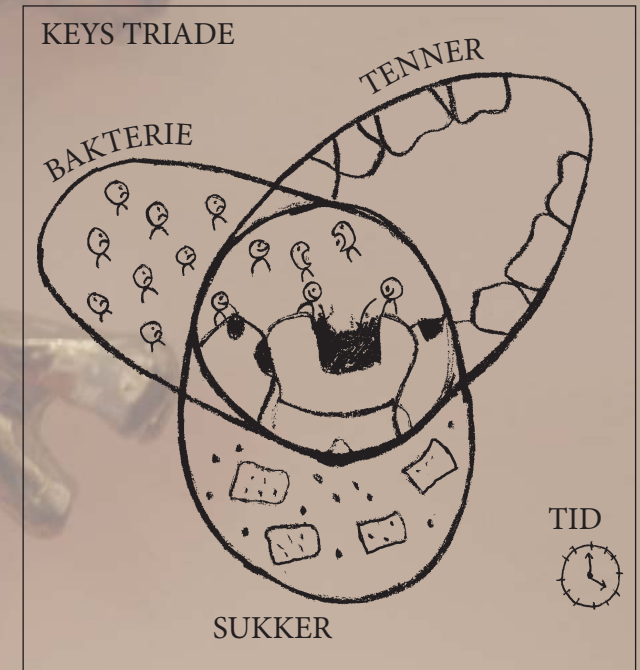
Hvis plakk får ligge lenge på tennene vil det bli til tannstein, som igjen kan forårsake tannløsningssykdom (periodontitt).

Ta med tannbørste og tanntråd og HUSK å bruke det!

2

Kosthold- en avgjørende faktor i kariesutvikling:

For å utvikle karies er det 3 faktorer som må være tilstede:
Bakteriebelegg- tid - sukker.



Dette viser at ditt kosthold og gode kostholdsrutiner er like viktig som munnhygiene for å hindre sykdom i munnhulen.

De syreproduserende bakteriene i munnhulen bruker sukker fra maten som næring. Sukker i kostholdet gjør at bakteriene kan produsere syre og lage hull i tennene. Tenk over hva du pakker i sekken når du drar til fjells.

3