

Plak og tandsten dårligt for helbredet

Nye undersøgelser viser, at risikoen for at udvikle en række alvorlige sygdomme øges, når mundhygiejnen ikke er tilstrækkeligt god. Det gælder især, hvis man lider af hjertekarsygdomme, blodpropper og diabetes – og navnet på synderen er mundbakterier. Derfor er det alfa og omega at komme tandsten og plak i forkøbet.

• Af Lars Aksel Jakobsen
laj@raskmagasinet.dk

Sjusk, ligegyldighed og i værste fald tandlægeskræk og en stram pengepung, er vigtige faktorer, når det gælder udviklingen af bakteriebelægning på tænderne, altså plak og tandsten. Og set i det lys, er det ikke heldigt, at forskningen i dag ved, at dårlig mundhygiejne er med til at skubbe et dårligt helbred i skikkelse af eksempelvis hjertekarsygdomme, blodpropper og diabetes i den helt forkerte retning.

Derfor er det også vigtigt med en forståelse af, hvad det er, der udløser plak, tandsten, huller og tandkødsbetændelse. Eksempelvis, at bakterier på tænderne danner belægnings med plak og udvikler tandsten og huller, kaldet caries. Overordnet er årsagen, at tænderne ikke bliver børstet helt rene.

Men samtidig er det meget forskelligt fra person til person, hvor meget kalk man har i spyttet, og derfor også forskelligt hvor stor en "tandstens-danner" man er. Dannes der tandsten under tandkødsranden, er der tale om tandkødsbetændelse og måske også paradentose. Har man tendens til at danne tandsten, skal man være ekstra omhyggelig med tandbørste og tandtråd. En væsentlig del af tandlægers og tandplejers tid går da netop også med forebyggende behandling eller 'profylakse', der er det lægevidenskabelige udtryk for forebyggelse.

Hvad er tandsten?

Tandsten er et problem som næsten alle kender og desværre sidder tandsten så fast, at der kræves en professionel tandrensning for at få det væk. Tandsten, kaldet calculus dentalis, er plak, hvori der dannes kalk. Plak er den fedtede, klæbrige og hvidlige belægning, der til stadighed dannes på tandoverfladerne af bakterier. Når der dannes kalk i plakken fra spyttet, bliver den til tandsten, som sætter sig i et lag på tænderne. Tandsten dannes oftest over tandkøds-kanten. Processen kan sammenlignes med kalkdannelse fra vandet i vandhaner og brusere. Kalken i tandstenen stammer dog ikke fra drikkevandet men fra vores spyt. Der er store forskelle fra person til person med hensyn til den mængde tandsten, som de danner, men der er en tendens til, at mængden af tandsten øges med alderen.

Tandsten kan dog også danne sig under tandkøds-kanten. Kalken i denne form for tandsten stammer ikke fra spyttet, men fra de væskeudsvingninger og blødninger, der finder sted i tandkøds-lommen på grund af tandkødsbetændelse eller paradentose. Tandsten har en ru overflade, der kan holde på plakken. Tandsten skal fjernes for at forhindre at mere alvorlige tilstande, som paradentose og huller udvikler sig yderligere. Udover at tandsten truer tandsundheden, kan det også være et kosmetisk problem, idet tandsten er porøs, hvorfor der hurtigere kommer misfarvninger.

De største mængder tandsten dannes typisk på bagsiden af fortænderne i underkæben og på forsiden af de store kindtænder i overkæben. Det mest almindelige tegn på tandsten er en gul eller brunlig hård belægning langs tandkøds-kanten, der nemt kan ses og tydeligt føles med tungespidsen. Det anbefales derfor, at man taler med sin tandlæge eller tandplejer om eventuelle problemer med tandsten. Egen forebyggelse af tandstensdannelse sker gennem en effektiv mundhygiejne, hvor man fjerner plakken og her gør brug af en tandpasta, der specielt retter sig mod tandsten.

Når tandsten er dannet, er det kun tandlægen eller tandplejeren, der kan fjerne den ved en tandrensning. Her fjernes alle hårde tandsten og bløde plakbelægnings, samt så vidt muligt alle misfarvninger fra te, kaffe, tobak og andre fødevarer, som sidder over tandkødet. Konstateres tandsten under tandkødsranden, har man enten tandkødsbetændelse eller paradentose, hvilket kræver en udvidet tandrensning. De fleste kan klare sig med tandrensning og afpudsning af tænder hvert halve år.

