



# Paradentose

## truer hele din sundhed

Paradentose er en undervurderet folkesygdom, som rammer tusindvis af danskere og koster millioner af kroner. Men simpel forebyggelse kan reducere antallet af løse tænder voldsomt.

Af: Carsten G. Johansen / Foto: Colourbox / Illustration: Henning Dalhoff

**M**ere end halvdelen af den danske befolkning over 45 år er plaget af sygdommen.

Dårlig ånde og blødende tandkød. Ømme gummer og løse tænder. "Dødningsmil" og intense isninger, når man spiser noget koldt. Og til sidst, hvis man ikke gør noget ved lidelsen, falder tænderne simpelthen ud.

Man skulle tro, at ovenstående var rigeligt med motivation til, at vi alle sammen gik til kamp imod paradentose. Men den ubehagelige sandhed er, at den brede befolknings viden om sygdommen stadig er begrænset.

– Når jeg tager ud og holder foredrag på for eksempel Forebyggelsescentrene, oplever jeg, at mange simpelthen ikke ved, hvad paradentose er, siger professor Palle Holmstrup fra Tandlægehøjskolen under Københavns Universitet.

Så i disse år sættes der ekstra fokus på paradentose, fordi almindelig tandpleje og opmærksomhed kan reducere sygdommens udbredelse og udvikling betragteligt.

### **Mundhygiejne er afgørende**

Paradentose skyldes en uheldig kombination af tandsten, mundbakterier, livsstil og immunsy-





## Øget risiko for hjertesygdom

Paradentose er under ingen omstændigheder behageligt. Men de færreste er sikkert klar over, at tandsygdommen også øger risikoen for åreforkalkning i hjertet.

- Nyere forskning viser en klar sammenhæng mellem paradentose og hjertekarsygdomme, siger professor på Tandlægehøjskolen ved Københavns Universitet Palle Holmstrup.

Årsagen er, at når der er tandkødsbetændelse kan bakterier fra tandkødsommerne komme ind i blodbanen, hvor de cirkuleres rundt og skaber betændelsestilstande andre steder i kroppen - som for eksempel i et område med forkalkning i hjertets blodkar. En dansk undersøgelse har vist, at risikoen for hjertesygdom er seks gange større, når man har svær paradentose.

- Det er også dokumenteret, at paradentose forværrer diabetes, fordi organismen er mindre følsom for insulin, når der er inflammation. Det fører til en ond cirkel, fordi diabetes i sig selv øger risikoen for paradentose, siger Palle Holmstrup.

stem. Nogle mennesker er særligt disponerede for at udvikle paradentose. Det kan være genetisk betinget eller på grund af en sygdom som for eksempel diabetes. Rygning forhøjer også risikoen, ligesom der er nogle bakterier, der kan få paradentose til at udvikle sig særlig hurtigt. Men med god mundhygiejne og regelmæssige besøg hos tandlæge eller tandplejer kan raske mennesker næsten altid holde lidelsen i skak.

Også når paradentosen har ramt, kan det betale sig at kæmpe imod. Man kan ganske vist ikke helbrede den skade, paradentosen allerede har gjort. Men man kan hindre skaden i at udvikle sig yderligere.

### Sådan virker paradentose

Det starter med tandkødsbetændelse, som næsten alle mennesker har prøvet på et tidspunkt. Betændelsen sætter sig nede i tandkødsommerne, og hvis den ikke bliver bekæmpet med tandbørste, tandstikere og tandtråd, kan den langsomt tære både rodhindenettet og selve kæbeknoglen bort, indtil tanden sidder helt løst. Når først der har dannet sig tandsten nede i lommerne, er det nødvendigt med tandlægens hjælp for at stoppe paradentose.

- Men paradentose er ofte helt symptomfri, selvom betændelsen går i gang med at nedbryde vævet helt fra start. Det er derfor, det er vigtigt, at man husker sine kontrolbe-

Silkesengetøj

# Silkedyner



**Derfor vælger man en håndlavet silkedyne:**

Bedre nattesøvn med silke

Temperaturregulerende - sval om sommeren og lun om vinteren

Antibakteriel og derfor velegnet til folk med astma eller allergi

Kvinder i overgangsalderen er begejstrede pga. silkens temperaturregulerende effekt

Kontakt [Silkedyne-import.dk](http://Silkedyne-import.dk) for yderligere information

[Silkedyne-import.dk](http://Silkedyne-import.dk)

[Silkedyne-import.dk](http://Silkedyne-import.dk) · [silkedyneimport@mail.dk](mailto:silkedyneimport@mail.dk)  
Tlf.: 29 25 92 70

**HOLD PARADENTOSEN NEDE - OG FÅ RO I DIN MUND!**



**Prøv den og mærk effekten!**

**- Prøv fantastiske PARODOL**  
-meget mere end blot en tandpasta.

PARODOLs indhold af stærke og antibakterielle planteolier

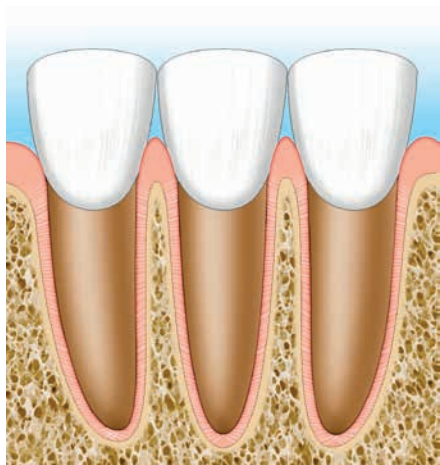
- Bekæmper belastende bakterier
- Dæmper uro og ømhed ved tænder og tandkød
- Hæmmer tandkødsbetændelse
- Bekæmper blister

Apoteket kan skaffe den hjem fra deres grossister eller køb den på [www.parodol.dk](http://www.parodol.dk)

Alternadent, Slagelsevej 26, 4270 Hong. Tlf. 5885 4950

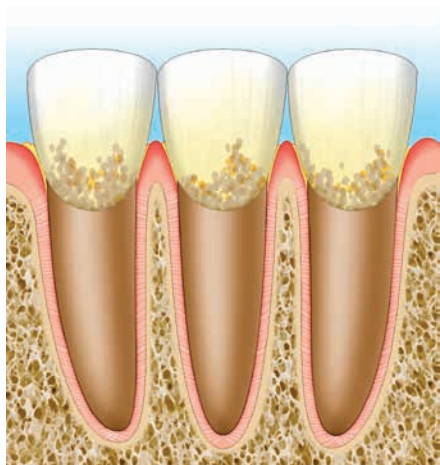


## Udvikling af paradentose



Normale, sunde tænder har en tandkøds-lomme, som er 2-3 mm dyb. I bunden af lommen starter de såkaldte rodhinfibre, der hæfter tandroden i kæbeknoglen.

Sundt tandkød er lyserødt og bløder ikke ved almindelig tandbørstning.



Tandkødsbetændelse opstår, når tænderne ikke børstes helt rene. Bakterier samler sig ved kanten af tandkødet som belægninger, der kaldes plak. Når plak får lov at blive siddende, bliver det til tandsten.

Den ujævne overflade på tandsten giver ideel grobund for flere bakterier, og der opstår betændelse, som gør tandkødet rødt og får det til at bløde, når man børster. Plak kan børstes væk med almindelig tandbørste, men tandsten skal du have tandlægens hjælp til at fjerne.



Når tandkødsbetændelsen ikke behandles, spreder betændelsen sig dybere ned i tandkøds-lommen, og en opløsning af rodhinden og tandknogle begynder.

Tandkødet foran de paradentoseramte tænder forbliver i samme højde som det sunde tandkød, mens tandsten og plak spreder sig dybere ned i lommen.

Derfor kan skaderne ikke ses, før paradentosen er temmelig udviklet og har tæret en stor del af rodhinden og tandknogle bort. Skaderne – som ikke kan genoprettes – ses på tandlægens røntgenbilleder.

### OBS

Jo mere udviklet paradentosen bliver, jo sværere bliver den at stoppe og helbrede. Tænderne får stadig dårligere fæste og bliver løse.

søg hos tandlægen, hvor tandkøds-lommene bliver målt hver gang, siger Palle Holmstrup.

Selv når paradentosen er frem-skreden, kan tandlægen behandle den ramte tand, så sygdommen ikke udvikler sig yderligere, men det kan være både langvarigt og dyrt. Og det fæste, tanden har mistet ved tæringen af rodhinden og knogle, kan ikke genskabes.

I alvorlige tilfælde kan tandlægen operere imod paradentosen for at gøre tandkøds-lommene mindre og i gunstige tilfælde genopbygge noget af tandens fæste. Efter denne type operation bliver patientens tandhalse blottet, og man bliver ofte følsom over for varme/kuldepåvirkning.

### Brugerbetaling for paradentose

De fleste mennesker, som er vokset op med offentlig tandpleje i Danmark, passer samvittighedsfuldt deres daglige tandbørstning.

Undersøgelser tyder på, at dele af nogle specifikke befolkningsgrupper er mindre opmærksomme på mundhygiejnen: Unge, ældre og indvandrere. Disse mindretal supplerer andre undersøgelsers konklusioner om, at lavtlønnede grupper er dårligst til at overholde deres tandpleje. •

