

CLINICTM

BY **Jordan***

TIPS OG RÅD TIL DE VANLIGSTE UTFORDRINGENE INNEN MUNNPLEIE



INNHOLD:

Tips og råd til de vanligste utfordringene	s. 4
Pusseskader	s. 6
Munntørrehet	s. 8
Ising i tenner	s. 10
Sensitivt tannkjøtt	s. 12
Dårlig ånde	s. 14
Fjerne misfarging på tenner	s. 16
Rengjøring av tenner med tannregulering	s. 18
Rengjøring av tannproteser og broer	s. 20



TIPS OG RÅD TIL DE VANLIGSTE UTFORDRINGENE INNEN MUNNPLEIE

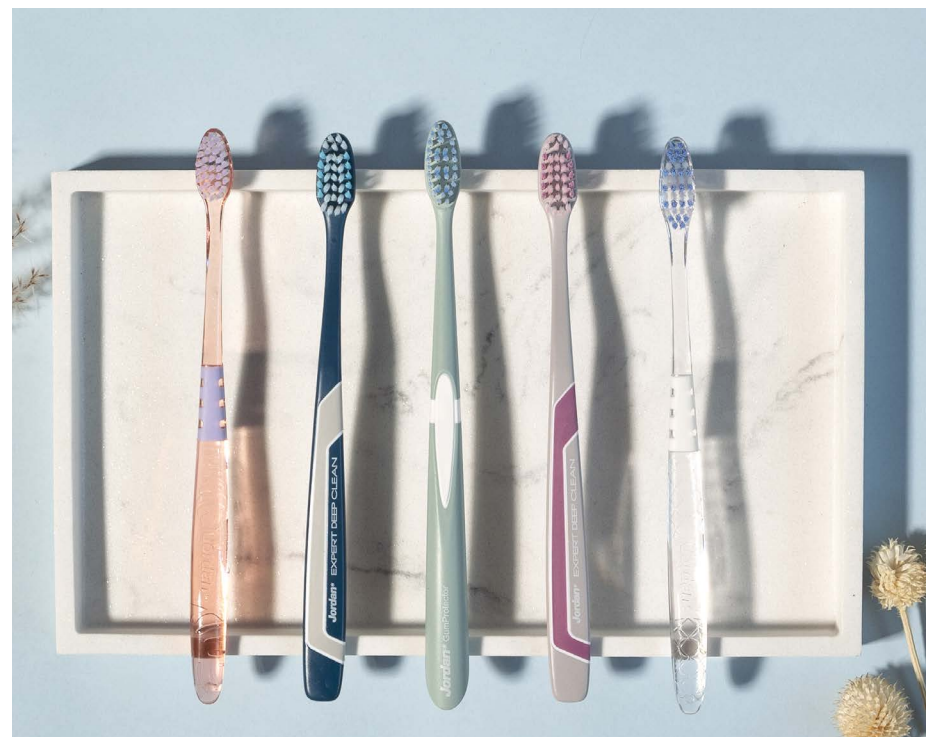
Daglig renhold og god munnhygiene er viktig for å holde tenner og munnhule frisk gjennom hele livet.

“ God munnhygiene vil med andre ord også bidra til god allmennhelse.

«Med gode rutiner vil man kunne motvirke dårlig ånde, hull i tennene og tannløsning som rammer festet til tannen (skyldes som regel tannsykdommen periodontitt). Videre viser internasjonale studier en sammenheng mellom tannkjøtt sykdommen periodontitt og andre sykdommer som hjerte- og karsykdommer, diabetes, luftveissykdommer, og svangerskaps komplikasjoner. God munnhygiene vil med andre ord også bidra til god allmennhelse.» forklarer tannlege Anne Myrlund Vollstad fra [Smil Tannlegesenter](#).

Clinic by Jordan er en serie med munnhygieneprodukter som er utviklet med fokus på skånsom og effektiv rengjøring og beskyttelse av tennene. Vi har skreddersydde produktløsninger som passer alle ulike behov, preferanser og livsfaser.

“God munnhygiene vil med andre ord også bidra til god allmennhelse”, forklarer tannlege Anne Myrlund Vollstad fra [Smil Tannlegesenter](#).



PUSSE DU FOR HARDT?

Selv om tannpussen er noe av det viktigste for god munnhygiene, kan denne vedlikeholdsrutinen føre til skader på tennene. Å pusse tennene for hardt kan skade både tannkjøttet og tannemaljen.

«Pusseskader er dessverre altfor utbredt og kan lede til misfarging og økte problemer med karies og andre tannhelseproblemer. Andre tegn på at man pusser for hardt kan være at tannkjøttet trekker seg nedover på roten og at tannen dermed virker lengre. Stadig oftere ser vi pasienter komme til oss med pusseskader på tennene.» forteller tannlege Anne Myrlund Vollstad fra [Smil Tannlegesenter](#).

“ En myk tannbørste er både skånsom mot tannkjøttet samtidig som den er effektiv mot plakk.

Videre forteller tannlege Anne Myrlund Vollstad «Plakk er mykt – faktisk så mykt at det kan fjernes med en serviett. Ikke gå i den fellen der du tenker at du må pusse hardt og med harde tannbørster for å virkelig gjøre rent. Det viktigste er at man kommer i kontakt med plakket. En myk tannbørste er både skånsom mot tannkjøttet samtidig som den er effektiv mot plakk.»

Velg derfor en myk tannbørste, og ikke ta for hardt i. Er du usikker på om du pusser for hardt kan du velge en tannbørste som sier ifra. Clinic Gum Protector har en mekanisme som gjør at tannbørsten bøyer seg og gir etter med et merkbart "klikk" når du pusser for hardt. Busten er skånsom og sensitiv, og rengjør godt.

Å pusse for hardt kan føre til at tannkjøttet blir sensitivt og da er det ekstra viktig å bruke en tannkrem med mildt skummiddel. Clinic Gentle Repair tannkrem inneholder et skånsomt skummiddel og er derfor ekstra tilpasset for sensitivt tannkjøtt.



PUSSESKADER KAN SKYLDES FLERE TING OG GJERNE I KOMBINASJON:

- Hardhendt eller overdreven pussing
- For hard tannbørste
- Pussing av tenner med emalje svekket av f.eks syreholdige drikker
- Tannkrem med sterke slipemidler



PLAGES DU MED TØRR MUNN?

Spytt sørger for at vi har et sunt miljø i munnen, men det er helt naturlig å være tørr i munnen i perioder. Det er først ved langvarig munntørrehet at det kan være alvorlig og føre til dårligere tannhelse.

Alvorlig munntørrehet kan skyldes at produksjonen av spytt er for liten, eller at sammensetningen ikke er som den bør være. Inntak av legemidler kan også ha en forsterkende effekt på munntørreheten. I mange tilfeller kan du med enkle grep forbedre munntørreheten selv, mens det andre ganger kan være behov for behandling hos tannlege.

Her får du gode tips mot munntørrehet:

- Drikk rikelig med vann.
- Reduser inntaket av kaffe, te og alkohol
- Vær ekstra nøye med munnpleien da tørr munn øker risikoen for hull i tennene. Børst tenner morgen og kveld med en myk tannbørste og fluortannkrem. CLINIC Dry Mouth er en tannkrem spesielt utviklet for å lindre symptomer på tørr munn. Tannkremen inneholder Moist Protector som lindrer symptomer på munntørrehet etter 6 ukers jevnlig bruk.
- Clinic Expert Deep Clean med sin myke, avanserte spiralbust bidrar til effektiv rengjøring av tennene. Clinic Interbrush er også godt egnet for å fjerne belegget på tennene helt nede langs tannkjøttkanten, og til å pusse langt bak i munnen, steder det kan være problematisk å komme til med en vanlig tannbørste.
- Bruk også tanntråd for god rengjøring mellom tennene. Clinic Easy Clean gjør det enkelt å komme til bak i munnen for å fjerne plakk og matrester. Tanntrådhodet skiftes enkelt ut med en refill ved behov.
- En tannstikker er et godt alternativ i de situasjonene du har noe mellom tennene, men ikke får rensset dem ordentlig – for eksempel under middagen eller på farten.
- Stimulere spyttproduksjon med sukkerfri tyggegummi.
- Snakk med legen om medisinene du bruker.

SYMPTOMER PÅ MUNNTØRRHET

- Dårlig ånde
- Rød tunge og dårligere smaksløker
- Tørr og sår munnhule
- Svelgevansker
- Syreskader på tennene
- Tannråte
- Sprukne lepper og munnviker
- Proteser sitter dårligere



MED MOIST PROTECTOR™

LINDRER SYMPTOMER PÅ TØRR MUNN



ISING I TENNENE

Ingen tvil om at ising i tennene kan være utrolig smertefullt og irriterende. Det kan være flere grunner til ising i tennene, og ofte skjer det hvis du spiser vekselvis varm og kald mat og drikke, eller når du spiser søtt eller surt. Heldigvis kan det forebygges.

Årsaken til ising er når dentinet, laget som ligger under emaljen, blir blottlagt. Dette laget består av små kanaler som er åpne i begge ender og går inn i nerven. Ising i tennene oppstår når denne nerven er ubeskyttet mot temperatursvingninger. Ofte er årsaken syreskader som framkommer ved å drikke væsker med lav pH, slurv med munnhygienen eller for hard pussing og at tannkjøttet har trukket seg – noe som fører til at roten blir synlig.

De færreste går til tannlegen når de opplever ising i tennene. Det er nemlig flere ting du kan gjøre selv:

- Unngå mat og drikke med mye syre.
- Drikk vann istedenfor juice og brus.
- Vent med tannpussen om du nettopp har spist eller drukket noe surt.
- Mange synes at tannkrem mot ising kan ha en god virkning på tennene. Clinic Gentle Repair er skånsom og motvirker ising i tennene og reparerer begynnende emaljeskader – effekten vil ytterligere forbedres etter flere gangers bruk.
- Daglig tannpuss med en myk tannbørste. Clinic Gum Protector har en skånsom bust og en mekanisme som gjør at tannbørsten bøyer seg og gir etter med et merkbart "klikk" når du pusser for hardt.
- Bruk tanntråd for god rengjøring mellom tennene. Clinic Easy Clean gjør det enkelt å komme til bak i munnen.
- Om du gnisser tenner i søvne, bruk en tannbeskytter for å unngå tanngnissing.

Dersom du mistenker at isingen skyldes hull i tennene eller andre skader, eller om du har vært plaget med det over lengre tid, anbefaler vi at du kontakter tannlegen.

Årsaken til ising er når dentinet, laget som ligger under emaljen, blir blottlagt.



MOTVIRKER
ISING

REPARERER
BEGYNNENDE
EMALJESKADER



SENSITIVT TANNKJØTT

Dersom tenner og tannkjøtt ikke holdes rene vil det danne seg et belegg med bakterier langs tannkjøttet, som kan føre til betennelse. Det viktigste for å sikre en god munnhygiene med sunne tenner og friskt tannkjøtt, er derfor daglig rengjøring av tennene.

Tannpuss to ganger daglig med en myk bust. Husk å ikke pusse tennene for hardt. Clinic Precision Sensitive har ultrasoft bust, lite børstehode med tynne børstestrimler for dyp og effektiv rengjøring. Skaftet er ergonomisk og smalt slik at det er enklere å komme til også mellom tennene.

Tannbørste alene er ikke nok for å rengjøre alle tenners sider. Bruk derfor tanntråd daglig for å rengjøre mellom tennene. Clinic Easy Clean gjør det like enkelt å bruke tanntråd som å børste tennene. Det lange skaftet har myke gummipunkter som gir et godt grep, og tanntrådhodet skiftes enkelt ut med en refill ved behov.

Tannstikker i tre er også et godt alternativ for å rengjøre mellom tennene. De inneholder stoffer som har naturlig bakteriehemmende egenskaper, er ikke like stive som plasttannstikkere, og det er mindre risiko for å skade tannkjøttet.

Videre er det viktig å bruke tannkrem med mildt skummiddel når en har sensitivt tannkjøtt. Alle Jordan Clinic tannkremene inneholder et skånsomt skummiddel og er derfor ekstra tilpasset de med sensitivt tannkjøtt.

I tillegg er det viktig med regelmessig undersøkelse av tannlege eller tannpleier. Disse kan utføre en profesjonell rengjøring, dersom det er nødvendig.



Tannbørste alene er ikke nok for å rengjøre alle tenners sider. Bruk derfor tanntråd daglig for å rengjøre mellom tennene.

Skånsom bust

Med ekstra lite børstehode for maksimal navigering og tilgang.



MOTVIRKER
ISING



REPARERER
BEGYNNENDE
EMALJESKADER



PLAGES DU MED DÅRLIG ÅNDE?

Dårlig ånde gir både vond smak i munn og ubehagelig lukt. Heldigvis finnes det ting du kan gjøre selv for å bli kvitt problemet. Det viktigste er grundig rengjøring av munnen – inkludert å fjerne belegg på tungen.

Dårlig ånde, eller halitosis som det heter på fagspråket, er et relativt vanlig problem og de fleste av oss vil i perioder kunne oppleve dette. Det kan være flere grunner til at du får dårlig ånde, men som oftest skyldes det forholdene i munnen. Vanligvis skyldes det bakterier i munnhulen som produserer svovelholdige stoffer med vond lukt.

Den viktigste behandlingen for å unngå eller redusere dårlig ånde er god munnhygiene. Det betyr regelmessig tannpuss med fluortannkrem, bruk av tanntråd og jevnlig oppfølging hos tannlege. Alle flatene på tennene må rengjøres, spesielt viktig er det å gjøre grundig rent på tungesiden og mellom tennene. Clinic Expert Deep Clean med sin myke, avanserte spiralbust bidrar til effektiv rengjøring av tennene. Bruk tanntråd for god rengjøring mellom tennene. Clinic Easy Clean tanntråd gjør det enkelt å komme til bak i munnen.



Det kan også hjelpe å rense tungen, hvor bakteriebelegg lett legger seg. For en grundig rengjøring av tungen kan en bruke en tungeskraper, for eksempel Clinic Tungeskraper. Den fjerner enkelt og effektivt bakteriene på tungen og sikrer en frisk pust.



Den viktigste behandlingen for å unngå eller redusere dårlig ånde er god munnhygiene.



FJERNING AV MISFARGING

Misfarging på tennene er svært vanlig, og kan blant annet skyldes ulike typer mat og drikke, tobakksbruk eller dårlig tannhygiene. Mange ønsker å få hvitere tenner og her er tips for å unngå eller fjerne misfarging på tennene.

Vær nøye med tannpussen og bruk en tannbørste som er utviklet for å fjerne daglig misfarging som Clinic Precision White. Den har en myk WhiteTech™ bust, som er spesielt utviklet for å skånsomt fjerne daglig misfarging av tennene og holde tennene naturlig hvite. Den blåe og hvite spiralbusten fjerner plakk fra tennene mer effektivt enn en vanlig rund bust. Det anbefales at du pusser tennene minst to ganger hver dag – fordelt på morgen og kveld. Den optimale tannpussen varer i omtrent 2 minutter.

Videre kan en bruke hvithetstannkrem som skånsomt fjerner daglig misfarging som Clinic Gentle Whitening. Dette er en mild fluortannkrem med ny og effektiv teknologi for å fjerne misfarging som gir synlig hvitere tenner på 14 dager*. Den inneholder pussemiddel som forsiktig polerer tannoverflatene uten å skade tennene og et mildt skummiddel som egner seg for sensitiv tannkjøtt.

Et annet tips er å begrense inntak av mat- og drikkevarer som misfarger tennene, for eksempel brus, kaffe og te.

TIPS!

Husk også tanntråd for å rengjøre og fjerne matrester og plakk mellom tennene. Clinic Easy Clean gjør det like enkelt å bruke tanntråd som å børste tennene og tanntrådhodet skiftes enkelt ut med en refill ved behov.

*Ved daglig bruk. Klinisk studie utført på 30 personer.

Den optimale tannpussen varer i omtrent 2 minutter.



Fjerner daglig misfarging
Med skånsom og effektiv WhiteTech bust.



RENGJØRING AV TENNER MED TANNREGULERING

Å holde tennene rene når man har tannregulering kan være en utfordring. Bakteriebelegget, som legger seg på tennene hver dag, får mange gjemmesteder med tannregulering. Dermed er det vanskelig å rengjøre med ordinær tannbørste og tanntråd, og faren for hull og betennelse i tannkjøtt øker.

For å sikre god tannhygiene også mens man har tannregulering, er det en rekke hjelpemidler som kan være nyttige. Foruten å pusse tennene med fluortannkrem morgen og kveld er det viktig å rense mellom tennene. En tanntråd tilpasset rengjøring av tannregulering er optimalt for rengjøring mellom tennene. Clinic Brace floss er tanntrådstenger med en avstivet del i hver ende som gjør det enkelt å tre tanntråden mellom tennene og under tannreguleringen. Den svampaktige tanntråden er ekstra myk for grundig og skånsom rengjøring.



Dessuten bør man bruke andre spesialbørster for å holde selve tannreguleringen ren, som en mellomromstannbørste. Clinic Interbrush kommer til på områder av tannreguleringen som er vanskelig å komme til for en vanlig tannbørste. Den gjør det enkelt å rengjøre rundt og bak tannreguleringen, i tillegg til å fjerne belegget på tennene helt nede langs tannkjøttkanten.



En tanntråd tilpasset rengjøring av tannregulering er optimalt for rengjøring mellom tennene.



RENGJØRING AV TANNPROTESE OG BROER

Har du erstattet en eller flere tenner med en tannprotese, er det viktig med god munnhygiene for å unngå problemer, samt for at protesen skal sitte så godt som mulig.

Selv om du ikke kan få hull i protese-tennene, er det fremdeles viktig at protesen er ren på alle tidspunkter for å unngå infeksjoner og sopp i munnen. Puss derfor tannkjøttet, tungen og ganen godt med en tilpasset protesebørste. Dette vil stimulere sirkulasjon i vevet og fjerne plakk. Bruk av tungeskraper er også et nyttig verktøy for å enkelt fjerne bakterier fra tungen.

Jordan Clinic Protesebørste sikrer en effektiv rengjøring av både hel- og halvprotoser. Den har et ergonomisk design med to hoder for en mer effektiv rengjøring. Det store børstehodet rengjør protesens store flater, mens det lille børstehodet rengjør på undersiden av protesen og på de stedene som er vanskeligere å komme til. Et solid ergonomisk utviklet håndtak gjør børsten enkel å bruke, selv for personer med redusert motorikk.

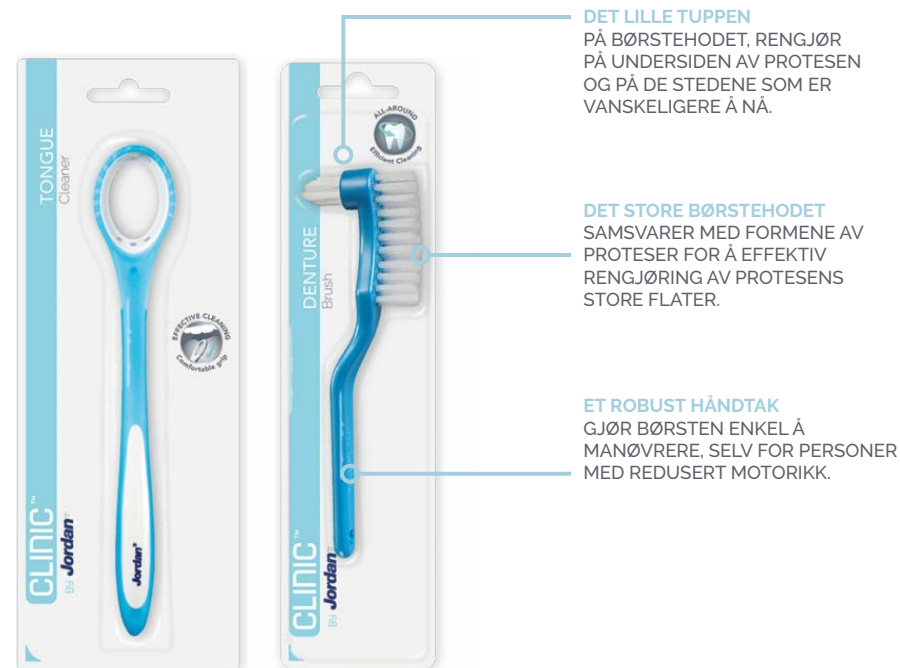
ANDRE VEDLIKEHOLDSTIPS AV PROTESEN

Formen på gummen og underliggende bein endrer seg med tiden. Derfor bør tannprotesen justeres årlig, og dette gjør du hos tannlegen – ikke gjør dette selv. Dersom protesen ikke passer kan det føre til irritasjon og betennelse. Besøk derfor tannlegen regelmessig for å være sikker på at protesen er i god stand.

Har du en avtagbar tannprotese bør du ta den ut om natten slik at gummene får luft og blir fuktet av ditt naturlige spytt. Dette vil holde gummene dine friske. Husk å alltid pusse og skylle protesen før du setter den tilbake i munnen.



"Ekstra nøye renhold er sterkt anbefalt dersom man har vært gjennom større behandlinger som for eksempel implantatbehandling", forklarer tannlege Anne Myrlund Vollstad.



CLINIC BY JORDAN

En serie med munnhygieneprodukter som er utviklet med fokus på skånsom og effektiv rengjøring av tennene.



CLINIC™
BY **Jordan***