

TANNLÝSING

Kynningarblað

Tannlýsingarefni, aðferðir, uppbygging tanna, tannlýsing áður fyrr og góð ráð.

FIMMTUDAGUR 20. DESEMBER 2012

Tannlýsingarefni sem tannlækna mæla með

Allir fjölskyldumeðlimir geta notað GUM Original White tannlýsingarefnið sem fæst í öllum apótekum, Fjarðarkaupum og verslunum Hagkaups um allt land. Vörulínan inniheldur bæði öflugt munnskól og tannkrem. Mikilvægt er að hugsa vel um tennurnar yfir hátíðarnar.

GUM Original White-tannlýsingarefnið er öflugt munnskól og tannkrem sem gera tennurnar hvítar og gefa fallelgra bros. Tannlækna mæla með GUM Original White-tannvörum. Efnið verndar tennurnar, viðheldur almennri tannheilsu og heilbrigði tanna og tryggir auk þess að tennurnar haldi sínum styrk. „Efnið hreinsar burt gamla bletti og óhreinindi og fyrirbyggir nýja bletti. Tennurnar fá sinn upprunalega lit aftur,“ segir Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá IceCare. „Markmið fyrirtækisins er að bjóða upp á breytt vöruval af tannvörum og heilsuvörum sem bæta heilsu viðskiptavina á hagstæðu verði.“

Engin bleikiefni

Birna segir GUM vera sérstaka blöndu sem varin er einkaleyfi og hreinsar betur en bleikiefni. „Varan inniheldur hins vegar engin bleikiefni en þau geta skaðað náttúrulega vörn tanna. Slípmassinn er svo agnarsmár að hann eyðir ekki glerungi eins og mörg önnur hvíttunartannkrem geta gert.“

Allir geta notað GUM að staðaldri og bæði tannkremið og munnskólið innihalda mikið flúór að sögn Birnu. „Allir í fjölskyldunni geta notað GUM Original White, því að efnið fara vel með tennurnar, tannholið og slímhúðina í munnholinu.“

Gæði tannkrema frá GUM eru mikil og fólk getur notað miklu minna magn í hvert skipti þegar tannburstað er, þar sem tannkremið er mjög drjúgt. Því nýttist túpan lengur en venjulega. „Það er óþarfi að setja mikið tannkrem á tannburstann, nóg er að nota aðeins smávegis á burstann í hvert skipti sem burstað er. Það dugar í hverja tannburstun. Þannig kemur verðið út á svipuðum nótum og önnur tannkrem, þar sem svo lítið magn þarf á burstann í hvert skipti þegar burstað er.“

Meira glansandi tennur

Þegar GUM Original White-tannvörurnar eru notaðar finnur fólk fyrir því að tennurnar verða meira glansandi og það myndast ósýnileg húð yfir tennurnar sem kemur í veg fyrir að tannskýklar festist við þær. „Við þurfum öll að hugsa sérstaklega vel um tennurnar yfir hátíðarnar. Við borðum almennt mun meira af sykri yfir jólahátíðina en aðra daga ársins,“ segir Birna. „Auk þess drekkur fólk mikið kaffi, te og dökka drykki á adventunni og því kemur Original White tannkremið og munnskólið sterkt inn í desember.“

GUM Original White fæst í öllum apótekum, Fjarðarkaupum og verslunum Hagkaups.



„Efnið hreinsar burt gamla bletti og óhreinindi og fyrirbyggir nýja bletti,“ segir Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá IceCare.

MYND/GVA



Tannhvíttunarfræðingar ekki til

Hreinar tennur viðhalda náttúrulega hvítum lit sínum lengur, segir **Kristín Heimisdóttir**, formaður Tannlæknafélags Íslands. Hún segir mikilvægt að litur tanna sé ekki lýstur nema tannlæknir hafi kannað heilbrigði tanna og munnhols á undan meðferðinni.

Allt er best í hófi og stundum fer fólk of-fari í lýsingu tanna sinna. Því er sjálf-hætt þegar tennur hafa náð fallægum, heilbrigðum lit og ekkert eðlilegt við bláhvítar, sjálflysandi tennur í fullorðnu fólki,“ segir Kristín Heimisdóttir, formaður Tannlæknafélags Íslands.

Kristín er sérfræðingur í tannréttingum og fæst ekki við tannlýsingu á sinni tannlæknastofu.

„Allar tennur verða hvítari við reglulega hreinsun. Frá náttúrunnar hendi eru tennur mjög mismunandi að lit og barnatennur töluvert hvítari en fullorðinstennur sem skýrist af þykkara tannbeini og tanngerð,“ útskýrir Kristín.

Hún segir sífellt fleiri óska eftir hvítari tönnum hjá tannlæknum.

„Útlitskröfur aukast jafnt og þétt og nú er orðið óþekkt að fólk á miðjum aldri sé ekki með sínar eigin tennur. Eins og með allt sem er í sífelldri notkun láta tennur á sjá með tímanum og því mikilvægt að hugsa rétt um tennurnar svo þær líti vel út fram eftir aldri.“

Heilbrigðar, hvítar tennur

Að sögn Kristínar er mikilvægt að tannhold og tennur séu heilbrigðar áður en farið er út í lýsingu tanna.

„Lýsing er punkturinn yfir i-ið á heilbrigðum tönnum. Því þarf að byrja á byrjuninni og láta tannlækni fjarlægja tannstein og skoða annað sem lýtur að heilbrigði tanna og munnhols.“

Hún ítrekar mikilvægi góðrar munnhirðu. „Tannburstun kvöld og morgna og notk-

un tannþráðar einu sinni á dag viðheldur heilbrigði tanna og hvítum lit þeirra. Til eru tannkrem sem lýsa upp tennur en áhrifin eru minniháttar í samanburði við lýsingu hjá tannlækni. Skynsamlegt er að hafa í huga að slík tannkrem innihalda meira magn slípiefna en ella og geta verið varasamt fyrir glerung tannanna til lengdar. Skilyrðið er að öll tannkrem innihaldi flúor sem verndar og herðir glerunginn.“

Fagfólk annist lýsingu tanna

Samkvæmt lögum á Íslandi og innan Evrópusambandsins mega tannlæknar og tannfræðingar einir nota vetnisperoxíð sem er sterkara en 0,1 prósent eða sambærileg efni (carbamide peroxide).

„Vetnisperoxíð er virka efnið í tannlýsingu og skaðlegt ef notað í of miklu magni. Því er fagfólki einu leyft að nota það til lýsinga. Tannhvíttunarfræðingur er starfsheiti sem notað hefur verið yfir þá sem sótt hafa námskeið í lýsingu tanna en það fagheiti er hvorki til né löggilt á Íslandi,“ útskýrir Kristín og vísar til lýsingameðferða sem veittar eru á snyrtistofum.

„Lýsing má fara fram á snyrtistofum ef tannlæknir eða tannfræðingur framkvæmir hana. Snyrtistofur mega nota vetnisperoxíð með minna en 0,1 prósent styrk en það gerir ekkert gagn. Sumir nota einnig LED-ljós til tannlýsinga en það þurrkar tennurnar í stuttan tíma og hefur tímabundin áhrif sem ganga fljótt til baka.“

Kristín segir tannlýsingu geta valdið skaða og miklu tannkuli.

Kristín Heimisdóttir er formaður Tannlæknafélags Íslands. Hún segir mikilvægt að fólk sé meðvitað um að lögum samkvæmt mega tannlæknar og tannfræðingar einir lýsa tennur með virkum efnum sem duga til þess.



„Ef tönn er skemmd eða opin inn í taug getur það valdið slæmu áreiti á taugina og jafnvel drepði hana. Því þarf alltaf að ganga úr skugga um heilbrigði tanna áður en áfram er haldið. Kristín bendir á að allt sem fólk setur ofan í sig hafi áhrif á tennur og heilbrigði munnhols.“

„Kaffi, dökkir gosdrykkir og te geta dekk-

tennur með tímanum þótt te sé líka gott fyrir tennurnar vegna flúorinnihalds. Verst stætt er þó reykingafólk og þeir sem taka í vörina. Tóbak hefur verulega slæm áhrif á tannheilsu og gerir lit tanna einkar óaðlaðandi. Það hefur einnig mjög slæm áhrif á tannholdssjúkdóma og veldur því að heilbrigðar tennur geta losnað þar sem kjálkabeinið getur rýrnað með þeim afleiðingum að tönnin missir festu.“



Hland, skurn og klaufir

Hvítar tennur hafa verið eftirsóknarverðar árfúsundum saman og löngu áður en tælandi, bláhvít Hollywood-bros fóru að vekja löngun almennings til tannlýsinga.

Til forna smurðu Grikkir tennur sínar með öflugum kremi sem þeir blönduðu úr muldum uxaklaufum, eggjaskurn, vikri og vatni, í þeim eina tilgangi að gera tennur sínar hvítari. Rómverjar af tignum ættum gerðu sitt eigið tannkrem þar sem uppistaðan var fokdýrt innflutt hland, alls ómeðvitaðir um að ammoníaksameindir í þvagini lýstu upp gulan lit tanna þeirra. Á tímum endurreisnarinnar notuðu fleiri hégómafullir Evrópubúar vafasamar efnablöndur á tennur sínar í von um bjartara bros en til allrar óhamingju nöguðu þær glerunginn af tönnum. Þeir höfðu því skjannahvítar tennur um tíma en fóru fljótt að upplifa alvarlegar tannskemmdir.



Karíus og Baktus hreðast mest Colgate tannbursta og tannkrem

Krakkar! Nú getið þið passað upp á að Karíus og Baktus komist ekki í tennurnar ykkar með því að nota **Colgate Smiles** tannkrem og tannbursta.

EKKI TREYSTA HVERJUM SEM ER FYRIR TÖNNUNUM ÞÍNUM

TANNHVÍTTUN ÆTTI ALLTAF AÐ FRAMKVÆMA HJÁ TANNLÆKNI



Lýsing tanna skilar oft fallegra brosi og betra útliti, sé munnurinn heilbrigður. Allt er þó best í hófi og setja ber heilbrigðið ofar öllu.

Af hverju stafar litur tanna ?

Það sem ákvarðar lit tanna er annarsvegar litur tannbeins og hinsvegar yfirborðslitur.

Dökkir drykkir, reykingar, tannsteinn og önnur óhreinindi geta haft áhrif á yfirborðslit tanna. Silfurfyllingar gefa jafnframt dökkan lit sem og gamlar viðgerðir (postulín og plast). Slitnar tennur litast hraðar en óslitnar.

Sumir eru með dökkar tennur í grunninn, en þá er tannbeinið dekkra að lit.

Hvað er til ráða?

Til að sem bestur árangur náist við tannhvíttun þarf að meta hvert tilfalli fyrir sig. Við gætum þurft ólíka meðferð til að ná fram bjartara brosi.

Almenn tannhreinsun þar sem yfirborð tanna og róta er hreinsað bætir ekki einungis útlit og lýsir tennur, heldur er hún einnig nauðsynleg til að viðhalda heilbrigði tanna og tannvegs. Oft er þessi meðferð nóg til að viðhalda fallegum og hvítum tönnum. Því er mikilvægt að fara reglulega til tannlæknis í tannhreinsun og almennt eftirlit.

Stundum næst ekki góður litur nema með því að endurnýja fyllingar og lýsa tannbein. Á dökkar rótfylltar tennur er postulínsskel stundum eina leiðin til að fá góðan lit. Tannbein sem er mjög dökkt er svo hægt að reyna að lýsa en tennur taka misvel við lýsingu. Það gengur t.d. betur að lýsa gult tannbein heldur en brúnt eða grátt. Ef viðhalda á litnum þarf að skerpa á lýsingunni á u.þ.b. tveggja til þriggja ára fresti.

Slit tanna þarf að laga með plastfyllingum til að koma í veg fyrir frekari litun í framtíðinni.

EINUNGIS HVÍTTUN



HVÍTTUN OG TANNFYLLINGAR



Tannhvíttun

Efnin sem notuð eru til að lýsa tennur innihalda peroxíð í mismunandi formi og styrk. Á markaðnum í dag eru allskyns strimlar, tannkrem, pennar og munnskol, sem ekki eru sterk, innihalda 0,1% peroxíð eða minna og eru heimil í almennri sölu. Þessi efni eru fin í hreinsun á yfirborðslit en ekki hefur verið sýnt fram á með rannsóknum að þau lýsi tannbein.

Sterkari efni er svo hægt að fá hjá tannlæknum og fer lýsingin þá fram með skinnnum eða við stól hjá tannlæknum.

Í þeim tilfellum eru sterk efni notuð og þess vegna þarf að verja tannholdið og hafa sjúklinginn undir eftirliti.

Aukaverkanir og varnaglar

Aukaverkanir eru helst kul sem getur varað allt að sólahring eftir að hætt er að lýsa - og tennur eru líka mótækilegri fyrir lit á þessum tíma.

Ef óvarlega er farið geta tennur og tannhold skaðast. Tennur geta orðið stökkari, glærar og mjög næmar.

Aldrei skyldi reyna lýsingu nema um heilbrigðar tennur og munnhol sé að ræða.

Ekki má lýsa tennur sem eru með skemmdir eða ónýtar fyllingar.

Sjúklingar með mjög slitnar tennur og bert tannbein eru líklegri til að fá aukaverkanir sem og mjög ungir einstaklingar, þar sem taugin í tönnum þeirra er mjög stór.

Lýsing með sterkari efnum en þeim sem selja má í almennri sölu ætti alltaf að vera undir eftirliti tannlækna enda er ekki um hættulausa meðferð að ræða.

Velja þarf tilfelli þar sem lýsing kemur að gagni - og þar sem hún er skaðlaus.





AF HVERJU ERU TENNUR HVÍTAR?

Tennur eru að mestu úr beini og eru bein- eða gráhvítar. Utan um tannbeinið sem stendur upp í munnholið er hart lag sem kallast glerungur sem er harðasti vefur líkamans. Hann er hálf gagnsær og litur hans allt frá ljósgulum yfir í gráhvítan. Þar af leiðandi ræðst litur tanna okkar bæði af gerð glerungs og tannbeina sem sjást í gegnum glerunginn.

Nýjar tennur eru hvítar og fínar en dökkna með tímanum. Ýmis matur getur litað tennurnar, en til að byrja með er liturinn aðeins á yfirborðinu og hægt að fjarlægja megnið af honum. Með tímanum berast þó litarefni inn í glerunginn svo hann dökkar og á endanum dökkar tannbeinið líka. Þetta tvennt eru ástæður þess að tennur dökkna með tímanum.

heimild: www.visindavefur.hi.is



NÝTT UPPHAF

Það stoðar lítið að lýsa skemmdir og óheilbrigðar tennur og þannig er ekki hægt að breiða yfir vandann. Því mæla tannlæknar með því að tennurnar séu lagfærðar og hreinsaðar áður en lýsing er framkvæmd, sé þess þörf. Þá er ekki hægt að endurtaka lýsinguna oft á ári enda eiga tennurnar það til að verða viðkvæmar á eftir og margir upplifa tannkul í einhvern tíma. Því skiptir umhirða tannanna eftir sem áður miklu.

Hafir þú lýst tennurnar skaltu reyna að viðhalda hvíta litnum með góðri umhirðu. Hægt er að líta á lýsinguna sem nýtt upphaf. Mikilvægt er að bursta tennurnar að minnsta kosti tvisvar á dag og hafir þú ekki notað tannþráð áður er best að taka upp þann sið. Hann skal án undantekninga nota einu sinni á dag enda nær tannburstinn aldrei að hreinsa allt sem festist á milli tannanna. Fá þú að búa um sig þar í lengri tíma myndast tannskemmdir og tannholdsþólga auk þess sem skortur á notkun tannþráðs er ein af meginorsökum andremmu.

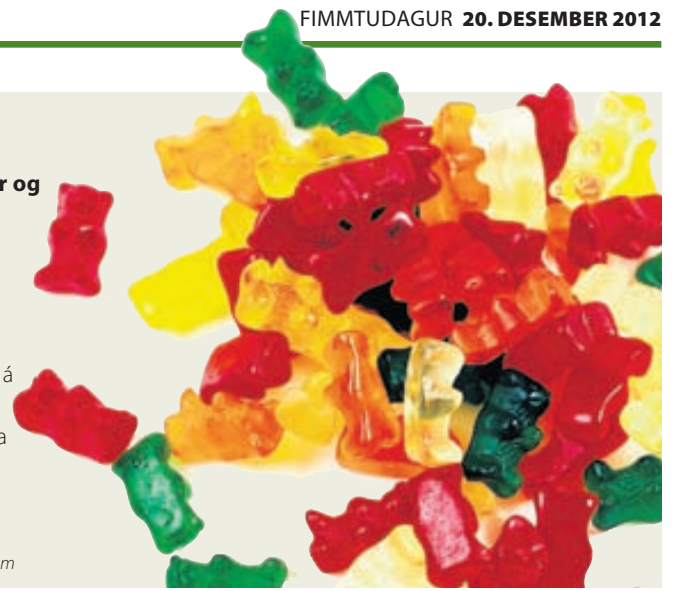
Það borgar sig líka að heimsækja tannlækninn tvisvar á ári, láta hreinsa tannstein, ef þarf, og verja tennurnar með flúori. Þá getur verið gott að nota tækifærið og draga úr te- og kaffidrykkju í kjölfar tannlýsingar en báðir þessir drykkir lita tennurnar.

MATUR SEM LITAR TENNUR

Það sem við látum upp í okkur getur litað tennurnar. Hér eru tíu tegundir matar og drykkjar sem geta litað tennurnar:

1. Kaffi. Fæstir bursta tennurnar eftir hvern kaffibolla. Því liggur kaffið á tönnum og litar þær gular.
2. Te litar nánast allt yfirborð sem það kemst í snertingu við.
3. Rauðvín skilur eftir gráa sliðu á tönnum.
4. Litað sælgæti eins og hlaup fær oft að liggja lengi í munnum.
5. Hnetur og ber. Athugið að blek var í eina tíð unnið úr berjum og hnetum!
6. Ávaxtasafi og ávaxtadrykkir með gervilitarefnum lita tennur.
7. Litað gos bæði skemmir og litar glerunginn á tönnum.
8. Sojasósa getur skilið eftir brúna sliðu á tönnum.
9. Karry og túrmerik eru krydd sem skilja eftir sig sterkan lit.
10. Munntóbak og sígarettur lita tennurnar brúna eða gular.

Heimild: www.yahoo.com



GEGN TANNKULI

COLGATE SENSITIVE PRO-RELIEF VIRKAR STRAX OG KEMUR Í VEG FYRIR TANNKUL. SPURÐU TANNLÆKNINN ÞINN



Colgate