



Karies eller hålrum, mer känd som karies, orsakas av en uppdelning av tandemaljen. Karies är en mun sjukdom som orsakar skador på vissa strukturer av tanden. Denna skada orsakas av bakterietillväxt i munnen. Det finns två typer av bakterier som vanligen orsakar denna skada, en art som kallas *Streptococcus mutans* och arter i släktet *Lactobacillus*. Om inte upptäcks och behandlas, kan karies leda till hål i tänderna, munnen infektion och systemisk infektion som kan, i sällsynta fall leda till döden. Karies är mycket vanlig och kan förekomma hos personer i alla åldrar. Vanligtvis förekommer hos barn och unga vuxna men kan påverka en person. Det är en vanlig orsak till tandlossning hos yngre personer. Även om karies är till stor del förebyggas, fortfarande de den vanligaste kroniska sjukdomen hos barn i åldrarna 6 till 11 år och ungdomar i åldern 12 till 19 år. Karies är fyra gånger vanligare än astma bland ungdomar i åldrarna 14 till 17 år. Ka-

ries drabbar även vuxna, med 9 av 10 som fyllt 20 med viss grad av roten karies.

Karies, uppstår den gemensamma termen för karies, till följd av bakterier som finns i munnen omvandla mat till olika typer av syra. De enklaste livsmedel för bakterier att konvertera är socker och stärkelse, varför dessa livsmedel bidrar mest till karies. Det är mest framträdande på bakre kindtänderna, precis ovanför tandköttskanten på alla tänder och på kantar av fyllningar. När bakterier bearbetar livsmedel i syra, kombinera syror, matrester och bakterier själva att bilda plack, en klibbig substans som klibbar till tänderna. Plack börjar att bygga upp på tänderna inom 20 minuter efter att ha ätit, tiden när de flesta bakteriella aktiviteten inträffar. Om denna plakett inte avlägsnas noggrant och rutinmässigt, kommer karies inte bara börja, men blomstra. Om plack inte tas bort, det hårdnar med tiden och blir till tandsten, vilket inte är lätt bort. På samma gång lös de syror som produceras av bakterier gradvis tandemaljen, vilket leder till karies. Syror i plack lös emaljen ytan av tanden och skapar hål i tanden eller håligheter. Håligheter är vanligen smärtfria tills de bli mycket stor och påverkar nerver eller orsaka en tand fraktur. Om den lämnas obehandlad

kan utveckla en tand abscess. Obehandlad karies också förstör det inre strukturer av tand massa och slutligen orsakar förlust av tanden.

Alla dessa processer kombineras för att orsaka skada på tand strukturer som kallas emalj, dentin och cementum. Tandemaljen är den synliga vävnaden av tanden, ett hårt yttre beläggning som är det hårdaste ämnet i den mänskliga kroppen. Under det emalj lagret ger ett lager av dentin stöd för emaljen. Cementum är en mjukare ämne som täcker ytan av roten av tanden, under tandköttet linjen. Dessa tand strukturer blir successivt mer skadad av mat syror, plack och tandsten, tänderna förfalla och tandköttet blir rött, inflammerade och mottagliga för infektioner. När tandemaljen har förstörts, det kan inte återföds ständigt. För att behandla karies, är sjuka delar av tanden bort och ersättas med ett non-biological material som amalgam, porcelin, harts eller guld. I fall där det finns för mycket röta att reparera tanden, det kan vara försett med en mössa som kallas en krona eller det kan tas bort helt och hållet.

Tandläkare kommer att titta för karies på varje kontor besök. Detta kommer att ingå i examen, oavsett om det är ett rutin besök eller en avtalad tid gjort på grund av smärta.

Tandläkaren kommer att titta på tänderna och kan undersöka dem med ett verktyg som kallas en explorer att leta efter gropar eller områden av skador. Problemet med dessa metoder är att de ofta inte fånga hålrum när de bildas bara. Ibland, om för mycket kraft används, kan en explorer punktering emaljen. Detta möjliggör de hålighet-bakterierna att sprida sig till friska tänder. Nyare enheter har också utvecklats för att upptäcka karies. De är användbara i vissa situationer, och de sprida inte förfall. Den vanligast i dental kontor är en flytande färgämne eller fläckar. Din tandläkare borstar den giftfritt färgämnen över dina tänder och sedan sköljer bort det med vatten. Det sköljer bort rent från friska områden men pinnar till områdena skämda. Vissa tandläkare använder också high-tech enheter som lasrar för att upptäcka hålrum. Många villkor, kan dessa enheter upptäcka mycket tidigt karies, som faktiskt kan vändas. Slutligen, mer avancerad karies kan ses på röntgen. De är tagna på en inställt schema, eller ta reda på orsaken till symtom som smärta. Ett sätt kan du förhindra karies är genom att minska mängden plack och bakterier i munnen. Det bästa sättet att göra detta är genom tandborstning och tandtråd dagligen. Du kan också använda antibakteriella munnen sköljnin-

gar för att minska halterna av bakterier som orsakar karies. Du kan minska mängden tand skadar syra i munnen genom att äta sockrade eller stärkelserika livsmedel mindre ofta under dagen. Din mun förblir sura i flera timmar efter att ha ätit. Därför, du är mer sannolikt att förhindra karies om du undvika mellan måltid snacks. Tuggummi som innehåller xylytol hjälper till att minska bakterietillväxt. Bakterierna kan inte använda xylytol som en näringskälla, som socker. Andra produkter kan också sänka syra i munnen. Fråga din tandläkare om dem. Ett annat sätt att minska risken för karies är med hjälp av fluor, vilket stärker tänderna. En tandläkare kan utvärdera din risk för karies och sedan föreslå lämpliga fluor behandlingar. Fluorid i vatten stärker tänderna inifrån, eftersom de utvecklas, och även på utsidan. Tandläkare kan också måla fluor lack på barns primära tänder att skydda dem från förfall. Hos vuxna, kan kindtänderna skyddas med fogmassa. Hos barn, kan både baby kindtänderna och permanenta kindtänder förseglas. Tandläkare kan också använda tättningsmedel på kindtänder som har tidiga tecken på karies, så länge förfalla inte har brutit igenom emaljen.

är att minska frekvensen av intag av sockerhaltiga livsmedel och drycker. Dessutom undvika småätande mellan måltiderna hjälper förebygga karies och karies, eftersom detta minskar tillgängliga livsmedelsförsörjningen för bakterier, särskilt om tänderna är borstade efter varje måltid. Mycket små barn löper risk för tidig barndom karies om de tillåts att gå runt eller sova med en flaska eller kopp juice eller mjölk, eftersom om de har konstant tillgång till sockerhaltiga vätskor, tänderna är kroniskt utsatta för socker. Detta är en särskild risk om de ges sockerhaltiga drycker som juice regelbundet, men även mjölk och välling innehåller tillräckligt med socker för att utgöra en risk. Risken för tidig barndom karies kan minskas genom att begränsa juice till en måltid tid drink bara.

Ändringar av kosten kan minska risken för karies. Den viktigaste ändringen