



Dental erosion är en permanent förlust av hela eller en del av en tand på grund av gradvis kemiska nedbrytningen av tanden. Denna uppdelning utlöses av införandet av någon typ av syra på ytan av tanden. Tand erosion påverkar hela ytan av tanden. Om problemet inte identifieras och behandlas tidigt nog, kan skadorna på tand strukturer vara så omfattande att det krävs dyra kosmetisk tandvård att återställa funktion och utseende. När regelbunden tandhygien inte är praktiseras, syra gradvis bär iväg först emaljen beläggning på utsidan av tanden, sedan förskott för att börja bryta ner dentinen som utgör huvuddelen av tanden. Till skillnad från många hälsofrågor, kan inte dental erosion återföras. De enda lösningarna är att stoppa erosionen och använda modern teknik för att återskapa den skadade delen av tanden, eller för att ersätta tanden helt och hållet.

Tandemaljen är det starkaste ämnen i den mänskliga kroppen. Detta semi transparent, hårt, yttre skikt av tänderna har en

viktig uppgift att skydda tänderna från det dagliga slitaget av bitande och tugga, och extrema temperaturer från varm eller kall mat och dryck. Emalj täcker dentinen, en del av tanden som inte är lika tät som emalj. När emalj urholkar, förlorar dentinen några av dess skydd. Mikroskopiska rören inuti dentinen låt varm, kall eller söta livsmedel att stimulera nerver inom tanden. Som ett resultat, kanske du märker att dina tänder har blivit smärtsamt känsliga för varm eller kall mat och dryck och godis. Emalj skyddar också tänder mot de eroderande effekterna av syror och kemikalier. Emalj täcker dentinen, en del av tanden som inte är lika tät som emalj. När emalj urholkar, förlorar dentinen några av dess skydd. Mikroskopiska rören inuti dentinen låt varm, kall eller söta livsmedel att stimulera nerver inom tanden. Som ett resultat, kanske du märker att dina tänder har blivit smärtsamt känsliga för varm eller kall mat och dryck och godis.

Enda vanligaste ursprunget av dental erosion har att göra med typerna av livsmedel och drycker som konsumeras. Undvik koffein som innehåller drinkar när du är uttorkad. Kom ihåg att vatten är bättre än te, som är bättre än kaffe som är bättre än cola-drycker. Om du konsumerar koffein som innehåller drycker, öka ditt intag av vatten för att

kompensera för uttorkning. Alkoholkonsumtion har liknande riskfaktorer associerade med det som med koffein som innehåller drycker. Alkohol är också ett diuretikum och de flesta former av alkohol är sura särskilt vin och mixer drycker. Alkohol kan också utlösa reflux där syror från magen kan bränna och irritera halsen och skapa en surare miljö i din mun jämförelsepåverkande tänder och vävnader i munhålan. Många av dessa ämnen innehåller mängder av syra som kommer att börja äta bort på tandemaljen om tillåtet att dröja kvar på ytan. Vissa människor är förvånad över att frukt- och bärsaft kan göra stor skada på tänderna. På samma sätt, innehålla kolsyrade drycker också tillräckligt syra för att orsaka skada. Tandemaljen erosion kan också utlösas av de komponenter som finns i de flesta viner.

Regurgitating magsyra kan också leda till en urholkning av tandemaljen. I situationer där individen inte hålla ned mat, tar processen för uppstötningar upp inte bara resterna av mat, men också några av mag syror som används för att bryta ner mat när den når magen. Dessa syror kan hålla fast på ytan av tänderna och påbörja processen av dental erosion. Motion och idrott presenterar som en riskfaktor för erosion. Det är helt enkelt en faktor av uttorkning. Korrekt hy-

drering är en kritisk faktor för underhåll av bra saliv flöde. Saliv flöde anses en relativt låg prioritet av kroppen när det kommer till din nivå av vätskebalans. En av de första saker som din kropp stängs av när du börjar att torka är saliv. Din kropp anser underhåll av temperatur vara en mycket högre prioritet. En utlösande faktor för dental erosion kan vara en poolvatten. Klor används för att hålla vattnet i pooler ren kan ha en förödande effekt på tandemaljen. Det är högst osannolikt att någon medvetet dricker poolvatten, klarar de flesta människor att få viss mängd klorerade vätskan i munnen när dykning eller simning runt i poolen. Över tiden, kommer att konstant exponering för klor försvaga emalj och börjar försämra dentinen under.

En utlösande faktor för dental erosion har att göra med poolvattnet. Klor används för att hålla vattnet i pooler ren kan ha en förödande effekt på tandemaljen. Det är högst osannolikt att någon medvetet dricker poolvatten, klarar de flesta människor att få viss mängd klorerade vätskan i munnen när dykning eller simning runt i poolen. Över tiden, kommer att konstant exponering för klor försvaga emalj och börjar försämra dentinen under. Det har sagts många gånger... du är vad du äter. För dental erosion är en hälsosam kost avgörande för att up-