



**La oss holde fast på vår barnelærdom og danne en felles front mot villedende veiledning.**

## Pussekluss

✍ GUNHILD V. STRAND, INSTITUTT FOR KLINISK ODONTOLOGI, UIB

I de senere årene har vi i sosiale medier sett anbefalinger om at tennene skal pusses før måltid. Nylig har andre anbefalt å vente 30 minutter etter matinntak før tennene pusses. Intet av dette har bakgrunn i evidensbasert forskning.

Det er blitt utført flere studier der forsøkspersoner har skylt munnen med en 50 prosent sukkerløsning flere ganger per dag uten å pusse tennene i en periode på tre uker. Alle utvikler begynnende karies. MEN – forsøkspersoner som foruten sukkerløsningen samtidig skyller med et bakteriedrepende middel (for eksempel klorheksidin), utvikler ikke kariesdefekter. Det betyr i klartekst:

*Man behøver bakterier for at karies skal oppstå!* Eller som det står i en kjent norsk barnesang: Det blir ikke hull i en tann som er ren.

Ved å måle pH i bakteriebelegg, vil man umiddelbart se at det dannes syrer i bakteriebelegget når for eksempel sukker tilføres. Gjentas sukkertilførselen hyppig, utvikles karies – fordi syrene som bakteriene danner tærer bort tannsubstansen. MEN – erstattes sukkeret med andre søtningsmiddel som bakteriene ikke kan nyttiggjøre seg, oppstår det ingen karies.

Dette betyr i klartekst: *Det kreves sukker (eller lignende karbohydrat) for at det skal oppstå en kariesskade.*

*Altså: Både bakterier og sukker må være til stede på tannoverflaten samtidig for at en kariesskade skal oppstå.*

Man kunne derfor tenke seg at dersom man fjernet bakteriebelegget med tannpuss

før man spiste, så ville det ikke være noen bakterier i munnen som kunne produsere disse syrene som er så skadelige for tannen. Men dessverre, slik er det ikke. Tannbørsten kommer ikke inn mellom fylling og tann, i dype fissurer, under kronekanter, nedi sprekker osv. Her blir det liggende plakkbakterier uansett hvor mye man pusser. Og det er nettopp i disse områdene vi mennesker utvikler mest karies. Å pusse *etter* matinntak – slik at disse skjulte bakteriene ikke får lov til å fråtse i karbohydrater – er derfor helt vesentlig! Dessuten vil man ved å pusse *etter* matinntak, nyttiggjøre seg den svært viktige fluoreffekten – som tannkremen tilfører – i et lenger tidsrom.

Hvis man venter 30 minutter etter måltid før det børstes – hva skjer da? Stephankurven gir oss et klart svar:

I plakkets dypeste deler skjer det et kraftig pH-fall allerede fem til ti minutter etter inntak av karbohydrat. Det betyr at kariesprosessen starter allerede etter noen ganske få minutter.

De neste 30 minuttene er kritiske med hensyn til demineralisering – etter dette vil kariesprosessen under normale forhold oftest stoppe opp fordi man har oppnådd en nøytral pH i munnhulen.

Erosjonsskader kan som kjent oppstå ved utstrakt inntak av sitrusfrukter og/eller sure leskedrikker, ved gjentatt oppkast eller på grunn av syrepåvirkning fra visse arbeidsmiljø. I slike tilfeller kan det være smart å utsette tannpussen – fordi syrepåvirkningen gjør tannsubstansen så myk at tannbørsten lett kan skade den. Heldigvis går det bra for de

aller fleste dersom man aldri *avslutter* måltidet med for eksempel et glass juice. Juicen bør drikkes i forbindelse med måltidet og man bør helst i tillegg introdusere litt yoghurt for å unngå et pH-fall i det orale miljø.

Men, er det slik at denne eksperten kun har erosjon i sine tanker? Vet ikke vedkommende at karies fortsatt er det største odontologiske problemet i vår befolkning?

Hva skjer hvis befolkningen følger rådet om å vente 30 minutter etter måltid før tennene pusses? Mange vil gå til skole eller jobb uten å pusse tennene. Hvem har en travel morgenstund tid til å vente en halv time før tannpuss? Og hvis man venter så lenge – ja, da har jo mye kariesskade allerede oppstått!

Slike generelle råd til befolkningen vil lett kunne føre til en katastrofe rent tannhelse-

messig – ikke minst fordi vi så absolutt behøver tannkremens gode fluoreffekt også om morgenen. Tennene skal pusses rett etter matinntak. Det er kun hos noen få – det vil si de som har aktive erosjonsskader – at denne regelen bør fravikes.

Gode norske tannlege- og tannpleierkolleger: La oss holde fast på vår barnelærdom og danne en felles front mot villedende veiledning.



## RIBBOND

Ribbond er tilnærmet fargeløs, gir kjemisk binding til kompositt- og akryl og er et uunnværlig materiale på klinikken. Patentert vevemetode gjør Ribbond enkel å kontrollere og applisere. Fliser seg ikke opp etter klipping.

Ta kontakt for mer info og pris, eller se våre nettsider.

Norsk Orthoform  ETABL. 1930  
DENTALARTIKLER **Depot as**

Telefon 22 76 01 40 | [bestilling@norskorthoform.no](mailto:bestilling@norskorthoform.no) | [www.norskorthoform.no](http://www.norskorthoform.no)