



# Slip for løse tænder og spar penge

**Der er kontant gevinst, hvis du kan bevare tænderne og undgå enorme regninger til kunstige tænder og broer. Gå til tandplejeren og slip for operationer og andre indgreb. Ni ud af ti danskere er i farezonen og har betændt tandkød**

**Af Mette Guldagger**  
mgu@sondagsavisen.dk

**Paradentose lød dommen** for 30 år siden, da Jette Kipp sad i stolen hos sin tandlæge.

Det røde tandkød skulle skæres op, og betændelsen skræbes ud.

Nu 30 år senere er tænderne kureret helt uden brug af implantater, proteser og operationer.

Sygdommen paradentose, der nedbryder tandknoglerne, er sat på standby. Det var en tur omkring en dygtig tandplejer, der reddede Jette Kipps tænder.

»Dengang tandlægen talte om operation, lød det så ubehageligt, at jeg blev væk fra tandlæger i nogle år,« siger Jette Kipp.

**En betændt tand** fik Jette Kipp tilbage i tandlægestolen. Hos hver ny tandlæge afviste hun operationen.

»Det gjorde så ondt, og jeg var bange for at miste mine tænder. Men jeg var mere bange for operationen,« siger hun.

Tandlæge Laura Poulsen

## STYRK DIT TANDKØD

**Paradentose - betændelse, som nedbryder tandknoglerne - er en livsstilssygdom. Du kan selv gøre meget for at undgå sygdommen:**

- Lad være med at ryge
- Lær at børste tænder og tandkød godt
- Få rensset tænderne for plak og tandsten jævnligt
- Få blødende, ømt eller rødt tandkød tjekket hos en tandplejer/tandlæge

tog konsekvensen og sendte hende i stedet til tandplejer Camilla Nielsen i Århus.

»En tandplejer, der renser godt ud i patientens syge tandkød, og som forstår at motivere patienterne til at rense tænderne godt derhjemme, kan opnå et godt resultat. Lige så godt, som man kan opnå ved at operere,« siger Laura Poulsen.

Hun har gennem 20 år arbejdet sammen med tandplejere om patienter med blandt andet paradentose-problemer. Og de er ofte bedre til det end tandlægerne, mener hun.

»Cammilla kan få tandkødet til at hele, og dermed bliver det bedre til at holde tænderne fast. Det sunde tandkød betyder samtidig, at knoglerne ikke nedbrydes,« forklarer hun.

**Ni ud af ti danskere** lider af tandkødsbetændelse, som kan føre til paradentose, viser en undersøgelse fra Tandlægehøjskolen i København.

Hver femte ældre mellem 65 og 74 har paradentose, der ikke er behandlet.

I avisreklamer kan folk, der har tabt tænderne eller har løse tænder, læse om kunstige tænder, der sættes fast i kæben.

Implantaterne, som de kaldes, er imidlertid ikke gratis. En enkelt kunstig tand kan let løbe op i 20.000 kroner. Det er med andre ord en god forretning at få behandlet dårligt tandkød, før det er for sent.

**Otte behandlinger** hos en selvstændig tandplejer kostede Jette Kipp 4.500 kroner.

Så selv om hun skal fortsætte behandlingen med besøg hos tandplejeren hver



trejde måned, er pengene godt givet ud.

»Siden jeg startede her, har jeg ikke haft tandpine en eneste gang. Og mine tænder, som ellers var blevet løsere og løsere, sidder fast nu,« siger Jette Kipp.

Hun børster nu sine tænder med eltanbørste og bruger små børster, der ligner flaskerensere, mellem tænderne. Med til behandlingen hører også, at hun skyller munden med saltvand.

**Tandplejeren fjerner** tandsten og betændelse. Det kan være et meget tidskrævende arbejde, så det er vigtigt for patienterne at finde en tandplejer, der vil bruge den nødvendige tid. Langt de fleste tandplejere er ansat hos tandlæger. Hos cirka 800 af landets 3.000 tandlægeklinikker samarbejder de to faggrupper om at hjælpe patienterne, oplyser formand i

Dansk Tandplejerforening, Elisabeth Gregersen.

»Nogle tandplejere vil have mulighed for at bruge den nødvendige tid, mens andre er under større tidspres. Men så kan vi indkalde patienten flere gange,« siger Elisabeth Gregersen.

Ni tandplejere har valgt at være selvstændige og bestemmer helt selv, hvor lang tid en patient skal tage.

»Det optimale er, når tandplejer og tandlæge har et godt samarbejde, og kan sparre med hinanden omkring en patient,« mener tandplejernes formand.

Nogle typer paradentose kræver, at en tandlæge går ind og bygger knoglen op eller hjælper på anden vis.

Tandplejerens og tandlægens succes afhænger af, hvor tidligt behandlingen kommer i gang, og hvilken type paradentose, patienten er ramt af.

Selv om tænderne er løse, kan en tandplejer få tandkødet til at hele, så det bliver bedre til at holde tænderne fast. Foto: Carsten Lundager

## Sådan børster du tænder

»Danskerne sjasker rundt, når de børster tænder. De skulle hellere koncentrere sig og komme systematisk rundt, så kunne stort set alle sygdomme i tænder og tandkød undgås.«

Det siger Kaj Stoltze, professor ved Tandlægehøjskolen i København.

En blød tandbørste, almindelig tandpasta med fluor og grundighed er de vigtigste redskaber. Suppleret med tandtråd, tandstikker eller mellemrumsbørste efter behov.

Alt under to-tre minutter med børsten er for lidt, men mange har brug for endnu længere tid, før tænderne er rene.



Børst forsiderne på de øverste tænder, fortsat med forsiderne på de nederste tænder. Gnub med små frem- og tilbagegående bevægelser. Sørg for, at tandkøds-kanten bliver helt ren og uden belægninger.



Børst bagsiderne på de øverste tænder og gå videre med bagsiderne på de nederste tænder. Brug samme gnubbemønstre. Sørg også her for, at alle belægninger er væk. Føl efter med tungen.



Børst til slut kindtændernes tyggeflader. Husk bagved kindtænderne. Gnub indtil alle belægninger er væk. Lider du af dårlig smag eller dårlig ånde, så børst evt. tungens overflade blidt.