

## INSPIRATION

TIPS

4

FÅ EN FRISK &amp; FRÄSCH MUN



**NÖJD MED RESULTATET**  
Bengt Sellman, 63, har landat efter en yrkeskarriär som pilot och flyglärare i Flygvapnet. Nu är det segling och skidåkning som ger spänning i tillvaron.

# "Mitt nya leende har gjort mig öppnare och gladare"

**Fråga:** Blir livet bättre med en frisk och fräsch mun?

**Svar:** "Utan tvekan! Folk runt omkring mig har blivit glada och positiva som ett resultat av att jag själv numera ler och skrattar på ett öppnare sätt", berättar Bengt Sellman.

## HUR JAG LYCKADES

Han hade själv inte tänkt så mycket på sina tänder. Det var när hans hustru och barn gjorde honom uppmärksam på sina ojämna tänder och bett, som han förstod att det var dags att göra något åt saken.

- Jag såg inte själv hur mina tänder såg ut, säger **Bengt Sellman**.

En avvaktande hållning mot tandläkare liksom smällar i ishockey hade med åren gjort Bengts mun i behov av uppsnygning.

- Jag hade visserligen reparerat mina tänder en i taget när så behövdes, men det blev med tiden ett lappverk, ingen tandläkare hade sett till helheten. Mina tänder hade de svarta "sorgkanterna" vid tandkötet, leendelinjen var negativ, framtändernas undre linje följde inte underläppens linje.

## Klar efter sju, åtta besök

Det hela började som en vanlig undersökning hos en tandläkare, medlem i Swedish Academy of Cosmetic Dentistry, i december 2009.



-Tandläkaren föreslog ett helhetsgrepp, där både över- och underkäken ingick. Jag insåg att de åtgärder han föreslog var vad jag behövde. I januari 2010 började arbetet. I våras, efter sju, åtta besök blev jag

klar. Ett besök hos tandteknikern ingick också.

-Det började med att tandläkaren gjorde en första undersökning, tog en fotoserie och gjorde avtryck för modeller.

## KOSMETISK TANDVÅRD

■ **Kosmetisk tandvård** görs exempelvis för att bleka missfärgade tänder, korrigera felställda tänder eller laga skadade tänder.

■ **Många tror att** det krävs dyra och omfattande behandlingar för att åstadkomma starka tänder och ett vackert leende, men ofta kan små enkla justeringar innebära dramatiska förändringar.

■ **Med tandkronor** kan du ge ny form åt skadade tänder. Dessa är ofta gjorda av porslin som matchar färgen på dina tänder.

■ **Tandfärgen påverkas** av mat och dryck. Det kan exempelvis röra sig om rödvin, kaffe och tobak. Ytliga missfärgningar kan tandläkaren eller tandhygienisten ta bort med en enkel putsning (utan att förstöra tandytan).

■ **Ibland kan** färgförändringar även bero på att pulpan inuti tanden skadats eller dött. I båda fallen kan en blekning vara lösningen för att få tanden, eller tänderna, ljusa igen.

■ **Den aktiva** substansen i all blekning är väteperoxid i olika koncentrationer.

-Vid påföljande besök gjordes en genomgång av uppaxade tänderns form på modell. Då fick jag samtidigt se ett tänkt slutresultat på bild. Jag fick även möjlighet att "prova" den nya tandformen direkt i munnen för att få en uppfattning om ett tänkt slutresultat. Först när jag hade godkänt såväl kostnad som ett tänkt slutresultat kunde behandlingen påbörjas. Behandlingsstrategin som Bengt Sellman genomgått kallas SACD-metoden.

-Vid de följande besöken gjordes resan mot det mål som inte längre var okänt.

## Lyckat slutresultat

Sedan Bengt godkänt slutresultatet satte den egentliga behandlingen igång.

- Under en mellanperiod fick jag tillfälliga "lånetänder" utformade som de blivande slutgiltiga tänderna.

- Redan då började folk i min omgivning le på ett varmare sätt. När sedan slutresultatet var på plats motsvarade det mina förväntningar. Min hustru och mina barn är också mycket belåtna med mitt nya leende.

- Det har varit en mycket angenäm resa, absolut värt pengarna.

CARL-OLOF BÖRJESON  
redaktionen@mediaplanet.com



## NYHETER I KORTHET



MUNHYGIEN

## Dålig andedräkt grundas i munnen

■ En vanlig missuppfattning är att dålig andedräkt oftast orsakas av problem med magen. Det stämmer sällan. I stället handlar det om att värda sig om en god munhygien för att undvika obehaglig doft från munnen.

God munhygien och behandling av eventuell tandlossnings sjukdom är viktigt för att bli av med munodör. Regelbundna besök hos tandläkaren eller tandhygienisten för rengöring och kontroll skapar också förutsättningar för en hälsosam och värluktande mun.

Allmänna råd är att borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm. Odören kommer ofta från bakre delarna av tungan. Borsta därför även tungan eller använd tungskrapa. Tandtråd eller något annat redskap bör användas för rengöring mellan tänderna en gång om dagen. Sockerfria tuggummin kan hjälpa genom att de stimulerar salivproduktionen.

RÖKNING

## Tobak kan skada din munhälsa

■ Rökning är ohälsosamt i största allmänhet, men har också många skadliga effekter på tänder, tandkötet och slemhinnor.

Att rökning missfärgar tänderna är det minsta problemet. Tandemaljen är kroppens hårda vävnad och den klarar att bli utsatt för tobaksrök, men de vävnader som inte klarar rökangrepp är de som håller tänderna på plats, det vill säga tandkötet och benfäste. Rökning kan alltså bidra till tandlossning. Generellt sett har rökare sämre och färre tänder och fler lagningar än icke-rökare.

Tandlossningspatienter som slutar röka eller aldrig har varit rökare har betydligt bättre förutsättningar för att få en friskare mun. Och andedräkten blir fräsch igen.

Är du istället snusare finns det bra alternativ för dig som vill sluta. Det finns flertalet olika nikotinfria alternativ där vissa dessutom innehåller grönt te med mindre starkelsemängd och fluor som allmänt förbättrar din munhälsa.