

Hva kan jeg gjøre for å ta vare på tennene ved XLH?

Tann-, munn- og bittundersøkelser

- Kontakt tannhelsetjenesten ved diagnostisering av XLH eller ved frembrudd av første tann.
- Hyppigheten av tannundersøkelser varierer mellom personer, alder, grad av tannproblemer og andre faktorer. Intervallene vurderes av tannlegen og varierer typisk fra fire ganger i året til hvert annet år.
- Kjeverøntgen (OPG) kan gjerne tas ved fem års alder og etter klinisk vurdering også senere.
- Røntgenbilder tas noe oftere enn generelt, men det tas kun etter en klinisk vurdering av det individuelle behovet.

Tannpleie hjemme

- Puss tennene fra første tann bryter frem med fluoridtannkrem to ganger daglig. Fluoridmengde tilpasses alder og vurderes individuelt av tannhelsetjenesten. Generelt anbefales det en knapt synlig mengde tannkrem for barn under tre år, ertestor porsjon fra 3-6 år, opp til en centimeter fra 6-12 år og opp til to centimeter fra 12 år. Fluoridinnholdet bør være 0,1 prosent (1000 ppm) under seks års alder, og 0,15 prosent (1450-1500 ppm) for andre. Fluoridkonsentrasjonen står på tuben av tannkremen.
- Tannkrem med enda høyere fluoridinnhold kan være aktuelt for enkelte. Dette diskuteres med tannlegen eller tannpleieren.
- Bruk en myk og passende stor tannbørste som kommer lett til alle tennene. Mange har nytte av elektrisk tannbørste. Bruk minimum to minutter på tannpussingen.
- Tanntråd kan gjerne brukes, men korrekt teknikk er viktig for å oppnå en forebyggende effekt. Det er viktig å rengjøre hele tannoverflaten til ned under tannkjøttskanten.
- Munnskyll med 0,2 prosent NaF (natriumfluorid) kan ha en positiv effekt etter tannpuss. Dette fås på apoteket.

Mat og drikke

- Mat som inneholder sukker gir næring til bakteriene som lager hull i tennene og forårsaker betennelser i rotkanalene og kjevener.
- Vann er den beste tørstedrikken for både kroppen, munnen og tennene.