

HEILSA

Vandar eru við piercing í munninum

At stinga hol gjøgnum húð til ymiskar "prýðislutir" ella ringar – tað, sum rópt verður "piercing" – kann elva til trupulleikar. Verður hol sett í tunguna, kann hetta eisini ganga út yvir tenn og tannhald og kann í rigasta føri føra elva til eyman tannháls og øktan vanda fyri tannhaldsbruna ella paradentosu

Vilmund Jacobsen

Umleið 10. hvør ungur í Danmark hevur fingið sær hol í húðina, og í summum førum sita hesi hol kring munnin.

Tøl vísa, at út við 27 prosent av teimum ungu, sum fáa sær piercing kring munnin, fáa trupulleikar av hesum – trupulleikar, sum elva til skaða á tenn og tannhald.

Piercing í munnholuni skapar eitt frálíkt umhvørvi fyri bakterium og ger tað lættari at bera smittu. Tað eru serliga ung, sum fáa sær hol í tunguna, ið gerast fongd við ígerðarsjúkum.

Ymiskar avleiðingar

Tá slímhinna í tunguni verður gjøgnumborað, fáa bakteriurnar lætta atgongd til blóðið, og hetta kann føra til bruna.

Piercing í munnholuni kann eisini elva til talutrup-



Tá slímhinna í tunguni verður gjøgnumborað, fáa bakteriurnar lætta atgongd til blóðið, og hetta kann føra til bruna



ulleikar og trupulleikar við at eta.

Ofta hendir tað, at tenn, sum sita nær við percing, brotna, og tað kann aftur elva til skaðar á tannhald og tannkjøt.

75 prosent av øllum, sum hava fingið sær hol í tung-

Almennu tannlæknarnir í Danmark ráða børnum og ungum undir 18 ár frá at fáa sær hol í og rundan um munnholuna

una, siga, at tey javnan sláa piercing'ina móti tonnunum fyri at hoyra eitt ljóð. Tað halda tenninar ikki til. Tað eru eisini ung, sum siga, at tey býta í piercing-ringin, og tað er heldur ikki gott fyri ungu tenninar.

At býta í ringin, kann nevnliga – aftrat tannskaðum – eisini broyta tannstöðuna, soleiðis at glopp kann koma millum framtenninar.

Ung við piercing uppliva eisini, at tannkjøtið tekur seg aftur frá tonnini, og tað kann

elva til eyman tannháls og øktan vanda fyri tannhaldsbruna ella paradentosu.

Tá hol er í húðini, verður hetta samstundis eitt stað, har bakteriur trívast, og hetta ger tað lættari fyri smittandi sjúkum at treingja inn í kroppin.

Ung, sum hava piercing í tunguni, fáa nógv oftari sopp í munnholuna enn ung, sum ikki hava hol í tunguni.

Reinføri kravst

Piercing er ein partur av eini

mentan at prýða kroppin, og tí tykist pína, tá inntrivið verður framt og tær avleiðingar, sum piercingin kann hava við sær, meira avbjóðandi og marksøkjandi enn ræðandi.

Almennu tannlæknarnir í Danmark ráða børnum og ungum undir 18 ár frá at fáa sær hol í og rundan um munnholuna. Hetta gera tannlæknarnir við atlit til tannheilsuna og vanliga munnreinføri.

Børn og ung hava tørv á einari gjølligari kunning um teir vandar og avleiðingar, sum kunnu standast av holum í munnholuni.

– Eins og Heilsustýrið mæla vit til, at ringurin ella stongin, sum verður brúkt til piercing, er úr ekaðum metalli.

Almennu tannlæknarnir mæla samstundis til, at fólk, sum hava piercing, vaska sær hendurnar - bæði fyri og eftir – at tey hava nomið við piercing'ina. Tey mæla eisini til, at húðin, har piercing situr og luturin sjálvur, verður reinsað við sterilum saltvatni til tess at byrgja upp fyri bruna.

Kemur bruni í kortini, verður mælt til at søkja sær læknahjálp.

Greinin er skrivað av Anne Kaae-Nielsen, sum starvast innan kommunala tannlæknaøkið í Danmark.

Kelda: De Offentlige Tandlæger

AT MOTIVERA SEG

Tað er sjáldan torført at taka seg saman til at eta ein ís. Tú hevur lætt við at motivera teg, tí tað er so lætt at síggja positiva vinningin, sum er uppliving, smakkur og njótilsi. Hetta er ein sterk motivatióin í sær sjálvum. Aðrar avbjóðingar eru verri at taka seg saman til, eitt nú at fara út at renna ella

at dustsúgva. Men, tað ber til at motivera seg, eisini til tær keðiligu uppgáurnar. Tað snýr seg um - júst sum við ísinum - at fokusera á tann positiva vinningin við at gera uppgávuna. Spyr teg sjálvan, hvat tú fært burtur úr at gera tað. Tú kanst hugsa eitt sindur longur fram enn við ísinum, har tú

fært vinningin beinanvegin. Til onkrar uppgávu ella avbjóðingar eigur tú at spyrja teg sjálvan: Hvussu fari eg at hava tað aftaná? Situr tú í sofuni og fegin vilt renna tær ein túr, er umráðandi at flyta fokus frá, hvussu deiligt tað er at sita í sofuni – til at hugsa, hvussu deiligt tú fert at

hava tað eftir rennitúrin. Um hetta ikki motiverar teg, kanst tú eisini spyrja: Hvussu fari eg at hava tað, um eg ikki geri tað, og hvat ynski eg at føla um ein tíma? Um tú kortini velur sofuna, kanst tú líka so væl góðtaka valið og njóta sofuna.

Kelda: www.fegin.fo

