

HEILSA

Mislittar tenn kunnu bleikjast ella slípast

– Drekkur tú nógv kaffi ella te, er skilagott at skola munnin gjøgnum dagin við vatni. Roykisteðgur og regluligt munnreinføri er besta verjan móti misliti í tonnunum, sigur tannlæknin, Thorsten Jensen

Vilmund Jacobsen

Tað eru serliga vaksin fólk, sum hava mislitir í tonn-unum. Orsøkin er ofta, at fólk í okkara parti av heim-inum drekkja nógv kaffi, te, reyðvín og ymisk sløg av sodavatni. Harafturat er royking ein týðandi orsök til, at tenninar gerast mislittar.

Tannlæknin, Thorsten Jensen í Herlev, hevur um dagarnar eina grein á www.helse.dk um mislittar tenn.

– Orsøkirnar til mislitir í tonnunum kunnu vanliga býttast upp í tveir bólkar – teir eksternu, sum koma uttan eftir og teir internu, sum koma innanifrá. Teir eksternu mislitirnir, sum vit kenna frá royking, mati og drykkjuvørðum við litvnum, sum seta seg á tannflatuna. Mislitirnir síggjast sum plettir ymsastaðni á tonn-unum og í summum fòrum um alla tonnina, sum fær ein gulan, brúnan, svartan ella bláligan lit.

Tannlæknin vísir á, at internir mislitir kunnu stava frá brekum í tanngleringini, sum kunnu vera viðføddir løstir.

– Orsøkin kann eisini vera ávirkan av heilivági, eitt nú pensillini undir tannbún-ingini – ella, tá hol byrja at koma í tenninar. Fyribrigdið »dental fluorosa« er ein onnur kend orsök, og her kunnu mislitir koma, meðan tenn-inar búnast. Slíkt hendir ofta, tá flúr(flour)innihaldið í drekkivatninum er stórt.

Kunnu bleikjast

Thorsten Jensen vísir á, at summi kunnu hava eina



Mislitirnir síggjast sum plettir ymsastaðni á tonnunum og í summum fòrum um alla tonnina

frammtonn, ið líka sum er blálig á liti, eitt nú sum danski víkingakongurin, Haraldur Blátonn. Blái litur-in stavar frá einari bløðing í tonnini.

– Hesin blái litur kann fáast burtur við rótviðgerð, har tannlæknin leggur eitt bleikingarevni inn í sjálva tannkrúnuna og soleiðis endurskapar náttúrliga litin.

Tannlæknin sigur, at ein tonn, sum verður rakt av stoyti, men har tannnervin framvegis er livandi, kann eisini gerast mislitt.

– Her kann tannlæknin gera eina roynd við einum sonevndum bleikiskinn- ið er ein bleytur plastskinn-



ari, sum verður settur inn í munnin. Í skinnaranum er bleiki-gel ella bleikilop, sum bara bleikir leysliga. Tað eru eisini nøkur dømi um mislitir, sum stava frá gomlum tannskaðum ella rótviðgerð-um.

Thorsten Jensen vísir á, at rótviðgjørðar tenn kunnu bleikjast internt, meðan livandi tenn bara kunnu bleikjast eksternt. Av eftir-gjòrdum hjálparmiðlunum kunnu nevast eitt nú krúnu-viðgerð, viðgerð við porsileni ella plasti.

– Her er neyðugt, at tannlæknin fyrst tekur burtur ein part ella alt tað mislitta pettið, sum síðan verður eftir-gjòrt við porsileni ella plasti, leggur hann afturat.

Ikki hjá børnum

Flestu vita, hvussu tannlæknin plagar at pussa tenn-inar við pussievni, sum er ein lættur máti at sleppa av við mislitir, og fleiri hava iva-leyst eisini hoyrt um tann-bleiking.

– Tá tannlæknin pussar tenninar, verður eitt pussi-smysl, ið virkar sum eitt slípingarevni, brúkt, og tá verður roynt at taka burtur mislitir við at slípa ein part av gleringini burtur fyri at røkka inn til glering við ong-um misliti.

Thorsten Jensen sigur, at tannlæknar kunnu bara bleikja tenn hjá børnum und-ir 18 ár, um mislitirnir stava frá sjúku ella menningar-órógvi í tannbúningini.

– Er talan um gular tenn, sum annars eru frískar, nøyðist barnið at bíða, til tað verður vaksið. Fólk eiga altíð at spyrja tannlækna til ráðs, um mislitir eru á tonn-unum, sum tey ynskja at gera nakað við. Drekkur tú nógv kaffi ella te, er tað ein góður máti at skola munnin gjøgnum dagin við vatni. Roykisteðgur og regluligt munnreinføri er besta verjan móti misliti í tonnunum, sigur tannlæknin, Thorsten Jensen.

vilmund@socialurin.fo

Roykisteðgur og regluligt munnreinføri er besta verjan móti misliti í tonnunum

Soleiðis heldur tú heilan kláran

Náttarsvøvnur er ógvuliga týðningarmikil. Tá vit sova, verður heilin bókstaviliga »vaskaður«. Ávíst er, at fólk, sum í nógv ár hava havt svøvtrupulleikar, eru í størri vanda fyri at gerast

dement. Tað sigur Henning Kirk, sum er granskari í aldri og hevur skrivað fleiri bøkur um evnið.

– Hvønn mongun, vit vakna, er livitíðin hjá okk-um menniskjum longd við

umleið seks tímum. Soleiðis hevur menningin verið í fleiri enn 150 ár í evropeisku londunum, sum hava longsta miðallivaldurin, sigur granskarin.

Kelda: www.helse.dk

