

Referat fra d. 13/11 2014 - indlæg om Erosioner – Birthe Krabbe.

Birthe Krabbe havde et godt og inspirerende indlæg om erosioner. Overordnet var der ikke så meget nyt, men meget inspirerende at høre hendes version og ordvalg om et emne som er en stor del af vores hverdag.

Birthes pointe er at **først når man er motiveret kan man tage vare på egen handling og det er det hyppige overdrevne indtag, vi kan anbefale at lave om.** Birthe anbefalede at vi kunne sige ” **drik vand efter cola**” – da det ofte er mere realistisk og giver mere mening end et totalt forbud.

Hun beskrev de kemiske og biologiske faktorer som har betydning for udvikling af erosioner. Om bufferkapacitet og det faktum at for hver enhed ph falder øges emaljeopløsligheden med en faktor 10. Hun nævnte at det er det umiddelbare ph fald der er værst og at den højeste risiko opstår i takt med at ph falder. Juice er faktisk værre end cola da det tager længere tid før spyttet igen er neutralt.

Hun kom ind på andre mulige faktorer som har betydning for udvikling af erosioner som f.eks. mundtørhed ved elitesport (dehydrering), aknebehandling med A-vitamin, konkurrencesvømning, reflux ved små børn, stress, hjemmeblegning, misbrug (mundtørhed), medicin og vinsmagning (erhversbetinget 😊)

Birthe anbefalede i øvrigt at cupplings med fordel kan fissurførsegles.

Venlig hilsen

Helle og Inga