

[www.zendium.se](http://www.zendium.se)

## Vuxna och munhälsa



Opus Health Care AB

Box 50208

202 12 Malmö

Tel: 040 680 15 40

[www.opushc.se](http://www.opushc.se)



Tandhygienistförening  
stöder användning av  
zendium fluortandkräm och munskölj

[www.liathansenteleme.dk](http://www.liathansenteleme.dk)

**zendium**

professional dental care

# Vuxna och munhälsa

Den här broschyren riktar sig till vuxna och äldre. Den ger råd om munhygien, fluor, kost, känsliga tandhalsar, muntorrhet och dålig andedräkt.



När man blir äldre bör man vara extra noggrann med munhygien och med att använda fluor regelbundet. Kostvanorna är också viktiga för tandhälsan. Uttrycket *Småätandet gör frätandet* understryker detta.

Den ökade risken för karies när man blir äldre beror ofta på att rotorna blottläggs och på nedsatt salivflöde. Äldre människor får dessutom ofta besvär från munslemhinnan.

Broschyren har utarbetats av professor Downen Birkhed, Tandläkarhögskolan, Göteborg, i samarbete med zendium.

## Tandhälsan hos vuxna och äldre

Tandhälsan har förbättrats väsentligt i vårt land under de senaste 50 åren, vilket har inneburit att allt fler människor behåller sina tänder högt upp i åldern. Medellivslängden har dessutom ökat både bland män och kvinnor. Detta har resulterat i att flertalet vuxna och äldre idag har många egna tänder, ofta med omfattande lagningar på grund av karies (hål i tänderna) i unga år. Med stigande ålder ökar risken för karies, muntorrhet och munslemhinneförändringar.

## Karies och parodontit

Både karies och parodontit (tandlossning) kan betraktas som folksjukdomar, även om inte alla människor drabbas. Kariessjukdomen har minskat dramatiskt, speciellt bland barn och ungdomar, men utgör fortfarande ett problem för många människor. Parodontit drabbar framför allt vuxna och äldre.

## Bakterier och plack

I saliven, liksom på tungan och munslemhinnan, finns många olika bakteriearter. Vissa av dessa bakterier fastnar lätt på tänderna, speciellt utefter tandköttskanten, där de bildar tjocka beläggningar (plack). Om man inte borstar rent och tar bort placket, ökar risken för utveckling av hål i tänderna, tandköttsinflammation och tandlossning. Plack bildas också på proteser, vilket kan leda till inflammation av slemhinnan (protesstomatit).

## Munhygien

Tidigare användes endast den konventionella tandborsten för att göra rent tänderna. Dock krävs oftast fler hjälpmedel för att få tillräckligt rent i munnen. Idag finns det en rad utmärkta specialborstar som kompletter till tandborsten. De används för att komma åt mellan tänderna, på tändernas insidor, liksom på andra mera svåråtkomliga platser. Även den elektriska tandborsten kan vara till stor hjälp. Råd gör med din tandhygienist eller tandläkare om lämpliga hjälpmedel.

## Morgon och kväll

Rengör tänderna två gånger per dag, på morgonen (efter frukost) och på kvällen (strax före sänggåendet). Börja med att göra rent mellan tänderna. Mellanrumsborstar finns i olika storlekar och är utmärkta hjälpmedel om tandmellanrummen är stora. I mer trånga mellanrum kan en tandsticka eller tandtråd vara bra. Enbindelsborsten är speciellt lämplig för att göra rent på insidan av tänderna liksom bakom den sista tanden. Avsluta tandrengöringen med att använda den vanliga tandborsten eller en elektrisk tandborste.

## Glöm inte fluortandkrämen!

Var noga med att alltid använda fluortandkräm vid tandborstning eftersom den skyddar mot karies. Hur tandkrämen skall användas framgår av sidan 5.



Mellanrumständerborsten förs fram och tillbaka. Det finns olika storlekar som passar de flesta tandmellanrum.



Tandstickan vinklas omväxlande mot båda tänderna och förs fram och tillbaka med ett lätt tryck mot tandkötet.



För enbindelsborsten utefter tandköttskanten och även in i hörnen mellan tänderna.



Vinkla tandborsten cirka 45 grader mot tandkötet och borsta med små rörelser.

## Fluor stärker och reparerar tandytan

Fluor är ett grundämne som finns naturligt i vatten och vissa livsmedel. Fluor har använts inom tandvården i drygt 50 år. Man anser att fluortandkräm är den viktigaste förklaringen till att karies minskat hos stora delar av vår befolkning.

Vid regelbunden användning av fluor blir tandytorna mera motståndskraftiga, både mot karies och tanderosioner (frätskador). Förklaringen är att fluor hjälper saliven att reparera skador i emaljen och på rotytan. En förutsättning för denna "läkningsprocess" är att saliven alltid innehåller tillräckligt med fluor. Enklarest klarar man detta genom att använda fluortandkräm två gånger per dag.

## Fluor måste tillföras ofta

Eftersom kariesrisken ofta ökar när man blir äldre är det viktigt att förbättra fluorskyddet. Speciellt viktigt är det om man är muntorr och har blottlagda rotytor. För att man skall få maximalt skydd av fluor bör den tillföras flera gånger per dag (se sidan 5).

## Kosten är mycket viktig

Förutom god munhygien och användning av fluor är det viktigt att tänka på vad man äter och hur ofta. Man rekommenderar 3 huvudmål och 2-3 mellanmål. Småätande och nattätande är speciellt riskabelt ur kariessynvinkel.



Det finns många fluortandkrämer i Sverige – välj den som känns behagligast.



Fluorbehandling är viktigt för att behandla uppmjukade och kariesade rotytor.



Fluor skyddar även något mot erosionskador orsakade av sura födoämnen.



"Småätandet gör frätandet" – undvik äta godis och andra sötsaker alltför ofta.

## Välj en bra fluortandkräm

Det finns cirka 70 olika fluortandkrämer i Sverige. Om man har ökad risk att få karies finns det en receptfri tandkräm på apoteket med extra mycket fluor. Det finns också olika specialtandkrämer för känsliga munslimhinnor, isande tandhalsar och dålig andedräkt.

## "Tandkrämstekniken" är viktig

Både tandborstningstekniken och "tandkrämstekniken" är viktiga för att skydda tänder och tandkött. Tandkräm bör användas i en tillräckligt stor mängd (cirka 2 centimeter). Sprid den till samtliga tänder. Använd inte för mycket vatten. Avsluta gärna borstningen med att sila runt tandkrämsskummet i ½ minut tillsammans med lite vatten. Spotta sedan ut. Skölj inte med för mycket vatten efteråt och ät eller drick inget under de närmaste 2 timmarna efter borstningen så att fluoren hinner verka.

## Andra fluorpreparat

Vid ökad risk för karies kan det vara lämpligt att skölja munnen med en fluorlösning under 1 minut efter borstningen. Fluorsugtabletter och fluortuggummi kan användas under dagen, gärna direkt efter måltid. Dessa produkter säljs receptfritt på apotek. Rådgör med tandvårdspersonal om vad som kan vara lämpligt. Vid mycket hög kariesaktivitet kan man använda fluorgel i skenor. Fluorlack som penslas på tänderna ger ett extra skydd mot karies.



Det finns många specialtandkrämer, bland annat mot känsliga tandhalsar.



Lägg på cirka 2 centimeter tandkräm.



Sprid ut tandkrämen på samtliga tänder och borsta ordentligt, både utsidan och insidan liksom tuggytorna.



Ta in lite vatten efter borstningen och sila runt tandkrämsskummet i ½ minut. Spotta sedan ut.

## Muntorrhet – känsliga munslemhinnor

Den vanligaste orsaken till muntorrhet är biverkningar av läkemedel. Muntorrhet kan även bero på olika sjukdomar, t. ex. reumatiska sjukdomar och diabetes. Åldern spelar en viss roll i sammanhanget eftersom salivproduktionen ofta avtar med stigande ålder. Vid minskad salivavsöndring ökar kariesrisken markant. Dessutom blir ofta munslemhinnan extra känslig för vissa ingredienser i tandkräm, såsom natriumlaurylsulfat. På apotek finns milda tandkrämer, t. ex. zendum, som inte innehåller denna tillsats.

## Salivstimulerande medel

För att stimulera saliven kan man använda sockerfria tabletter eller tuggummi. Använd gärna produkter med fluor. Om man är mycket torr i munnen och inte tycker tabletter eller tuggummi hjälper finns också sköljmedel och munspray. Apotekspersonalen kan ge råd om olika produkter.

## Känsliga tandhalsar

Blottlagda rotytor, som exponeras för kallt eller varmt, kan vara extra känsliga. Ett sätt att lindra besvären är att använda tandkräm med kalium. Fluorlack och fluor-sköljning kan också hjälpa. Om besvären är omfattande, rådgör med tandläkare eftersom isningar, t. ex. för sött, kan bero på en spricka i tanden eller på att en fyllning eller krona håller på att lossna.



Saliven är mycket viktig för munhälsan, liksom för välbefinnandet.

## Saliv och munhälsa

Normalt bildas cirka 1 liter saliv per dygn från de stora och små spottkörtlarna. Saliven är viktig för munhälsan och för välbefinnandet. Den innehåller kalcium, fosfat och neutraliserande ämnen, som skyddar mot karies. Dessutom finns det antibakteriella substanser i saliven, som utgör ett visst skydd för munslemhinnan. Med stigande ålder finns det risk för att salivflödet avtar på grund av medicinering och olika sjukdomar.



Blottlagda rotytor kan ge besvär i form av känsliga tandhalsar.

## Proteser och implantat

Om man har helprotes eller delprotes är det viktigt att den rengörs morgon och kväll. Tag ut proteserna och borsta den i handfatet, gärna med flytande tvällösning. Använda en vanlig tandborste, en speciell protestandborste eller en mjuk nagelborste. Var extra noga med att rengöra undersidan av proteserna.

Om man har implantat skall tandborstningen utföras på vanligt sätt med fluor-tandkräm.

## Behandling av parodontit

En stor del av behandlingen av tandköttsinflammation och tandlossning sköter man själv i hemmet genom den dagliga munhygien. Det är speciellt viktigt att göra rent mellan tänderna och att vara noga med tänderna längst bak i munnen. Dessutom bör man regelbundet gå till tandhygienist eller tandläkare för att få hjälp med att avlägsna tandsten och plack, speciellt under tandköttskanten.

## Dålig andedräkt

Dålig andedräkt kan bero på en rad olika faktorer. Vanliga orsaker är parodontit och beläggningar på tungan. Muntorrhet, oregelbundna måltider och vissa livsmedel bidrar också. Att borsta tungan med tandborste och tandkräm eller att använda tungskrapa kan hjälpa för att komma till rätta med den dåliga andedräkten.

## Gingivit

Tecken på tandköttsinflammation (gingivit) är rodnad tandkött, som blöder lätt när man borstar eller på annat sätt gör rent tänderna. Gingivit är kroppens reaktion på bakteriebeläggningar (plack) utefter tandköttskanten, speciellt mellan tänderna. Behandlas inte gingiviten finns det risk för att den leder till tandlossning.

## Parodontit

Tandlossning (parodontit) är en infektionssjukdom som leder till förlust av tandens stödjevänad och omgivande käkben. Orsaken till sjukdomen är en obalans i samspelet mellan bakterier och kroppens egna försvarsmekanismer. Genom att behandla parodontiten kan man förhindra eller fördröja att den försätter. Riskfaktorer för tandlossning är bl. a. rökning, stress, diabetes och vissa blodsjukdomar. Rökare har ibland tandlossning utan att tandkötet är rodnad och blöder, vilket kan vara förrädisk.



Blödande och rodnad tandkött är tecken på gingivit, men även på parodontit.