

# OM SLAG OG MUNNHELSE

## Verdens munnhelsedag 20. mars

Hvert år rammes rundt 12 000 personer av hjerneslag i Norge. En tredjedel av de slagrammede opplever redusert munnhelse etter slaget – likevel får kun 5 % av dem informasjon om tannstell i oppfølgingen de får etter slaget.\*

I forbindelse med Munnhelsedagen 20. mars ønsker Den norske tannlegeforening (NTF) og Landsforeningen For Slagrammede (LFS) å belyse problemet slik at flere slagpasienter kan få den informasjonen og oppfølgingen de har behov for.

### Slag kan gi store problemer for munnhelsen

- Nedsatt funksjon som følge av slag kan gjøre det vanskelig å betjene tannbørsten og ivareta gode munnhygienerutiner uten hjelp.

- Over 60 % får lammelser i ansikt, munn og/eller tunge som følge av slaget.\* Lammelsene kan føre til at den naturlige prosessen med å rense munnen etter måltidene forsinkes, og tennene utsettes derfor for matrester og syrepåvirkning over lengre tid.

- Over halvparten av slagpasienter opplever munntørrehet\* - som regel grunnet høyt medikamentbruk. Munntørrehet øker faren for karies (hull i tennene) og kan gjøre det vanskelig å spise, svelge, snakke og fungere sosialt, noe som igjen går utover helsen og livskvaliteten.

\* Tall hentet fra Myhrer et al, Forskning nr 2, 2014

*”Slagrammede opplever ofte at nedsatt oral funksjon og medikamentbruk går hardt utover munnhelsen. Tannlegene må i mye større grad inkluderes for å sikre god oppfølging, samt bidra med informasjon slik at man kan forebygge problemene.”*

**Camilla Hansen Steinum, president NTF**



*”Det er veldig viktig at det nå settes fokus på munnhelse, da mange slagrammede får store problemer med tenner og munntørrehet etter slaget. Dette handler om mer enn bare munnen – det handler om livskvaliteten!”*

**Roger Amundsen, leder LFS**

Mer info:

[www.tannlegeforeningen.no](http://www.tannlegeforeningen.no) og  
Facebook (@dennorsketannlegeforening)



Den norske  
tannlegeforening

  
LANDSFORENINGEN FOR SLAGRAMMEDE  
[www.slag.no](http://www.slag.no)

## Gode råd ved munntørret:

- Skyll munnen ofte med vann, evt sug på isbiter.
- Tygg sukkerfri tyggegummi eller pastiller.
- Spis mat som krever tyggemotstand og stimulerer spyttkjertlene.
- Begrens inntaket av sukker- og syreholdig drikke.
- Bruk høykonsentrerte fluorpreparater som beskytter mot karies (hull i tennene). Snakk med tannlegen om dette.
- Gå regelmessig, helst to ganger i året, til tannlege eller tannpleier hvis du er plaget med munntørret.
- Spør tannlegen om preparater som kan fungere smørende og/eller spyttstimulerende (gel, spray, sugetabletter osv.)

## Generelle råd for god munnhelse:

- Puss tennene to ganger daglig med myk tannbørste og fluortannkrem.
- Bruk tannstikker, tanntråd eller mellomromsbørste mellom tennene.
- Begrens sukkerinntaket gjennom mat og drikke.
- Spis regelmessige måltider og unngå småspising mellom måltidene.
- Begrens inntaket av sure drikker som brus, lettbrus, juice og lignende.
- Bruk vann uten smak som tørstedrikk.
- Besøk tannlegen regelmessig for å oppdage forandringer som krever behandling.



### Mer info:

[www.tannlegeforeningen.no](http://www.tannlegeforeningen.no) og  
Facebook (@dennorsketannlegeforening)