

OM MUNNHELSE

TEKST: TONJE CAMACHO

En tredjedel av de slagrammede opplever redusert tannhelse etter slaget, men bare fem prosent av de slagrammede får informasjon om tannstell under rehabiliteringsperioden. Munnhelse er så å si fraværende både i politiske pakkeforløp og i oppfølgingen etter slaget.

I forbindelse med Munnhelsedagen 20. mars ønsker Den norske tannlegeforening (NTF) og LFS å synliggjøre dette problemet slik at slagpasienter kan få den informasjon og oppfølging de trenger og har krav på.

Økt risiko

Slagpasienter har økt risiko for å få problemer med munnhelse på grunn av nedsatt førighet, lammelser og medikamentbruk.

Nedsatt funksjon kan gjøre det vanskelig å betjene tannbørsten uten hjelp. Lammelser i ansikt, munn og tunge kan bidra til at den naturlige renselsesprosessen i munnen etter måltidene forsinkes slik at tennene utsettes for påvirkning av matrester og syre over lengre tid. Mange slagrammede bruker flere medikamenter som kan føre til munntørrehet, noe som kan gjøre det vanskelig å spise, drikke, snakke og fungere sosialt i tillegg til at redusert spyttproduksjon fører til dårligere rensing av munnhulen og økt risiko for hull i tennene (karies).

Munnhelsen i rehab

-For de pasientene det gjelder, kan manglende

oppfølging av munnhelsen gå kraftig utover livskvaliteten, sier president i tannlegeforeningen, Camilla Hansen Steinum. Tannlegene må i mye større grad inkluderes i den tverrfaglige oppfølgingen i rehabiliteringsfasen og munnhelse må med i faglige retningslinjer og politiske pakkeforløp. Det er også viktig at pasienter og pårørende får god nok informasjon om forebygging. LFS-leder Roger Amundsen følger opp: - Det er viktig at alle slagpasienter tar kontakt med tannlege på et tidlig stadium i rehabiliteringsfasen, og at tannhelsepersonell er med i den tverrfaglige oppfølgingen. Munnhelsen er viktig for livskvaliteten både for næringsinntak og rent sosialt. God munnhelse kan også forebygge infeksjoner som kan bidra til nye slag. Et tannlegebesøk kan derfor forebygge mange problemer.

Samarbeidet mellom NTF og LFS forventes å føre til økt fokus på munnhelsen og bedre informasjon til flere slagrammede og pårørende. - Vi venter oss mye positivt i denne forbindelse, smiler Amundsen.



Gode råd ved munntørrehet:

- Skyll munnen ofte med vann, eventuelt sug på isbiter.
- Tygg sukkerfri tyggegummi eller pastiller.
- Spis mat som krever tyggemotstand og stimulerer spyttkjertlene.
- Begrens inntaket av sukker- og syreholdig drikke.
- Gå regelmessig, helst to ganger i året til tannlege eller tannpleier hvis du er plaget med munntørrehet.
- Spør tannlegen din om preparater som kan fungere smørende og/eller spyttstimulerende (gel, spray, sugetabletter osv).

Gode råd for god munnhelse:

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