

## INSPIRATION



TIPS

1

ANVÄND MOBIL  
TANDVÅRD

**MYCKET NÖJDA**  
Claes Olsson och hans hustru Margareta är mycket nöjda med den mobila tandvården.  
FOTO: GÖSTA LÖFSTRÖM

INTE OFARLIGT ATT  
VARA TORR I MUNNEN

FOTO: ISTOCKPHOTO

Alla vet hur det känns att vara torr i munnen. Ofta är det ett tillfälligt besvär, men många människor har mer och varaktigare problem med muntorrhet än andra, särskilt med stigande ålder. Det kan bli svårt att äta eller rent av att tala.

**Lättare hål i tänderna**

➔ Muntorrhet bör åtgärdas, eftersom det bland annat kan leda till att man lättare får hål i tänderna. Detta beror på att bakterier växer till snabbare i munhålan i brist på saliv.

**Minska muntorrheten**

➔ Att man är torr i munnen orsakas av att det produceras för litet saliv i salivkörtlarna. Det kan finnas många olika orsaker till detta. En kan vara att man intar vissa mediciner, men också att den kost man äter inte stimulerar till tuggande. Allmänt svaga tuggmuskler och dåliga tänder bidrar också till muntorrhet. Även stress kan orsaka muntorrhet, liksom inflammationer i munnen, samt en del behandlingar, såsom strålbehandling.

**Sök läkares råd**

➔ Grunden för att undvika muntorrhet är att sköta sina tänder och att äta bra mat. Att undvika vissa mediciner kan underlätta. Kanske kan ens läkare rekommendera mediciner som inte har samma biverkningar. Självklart ska man också tala med sin tandläkare eller tandhygienist om problem med muntorrhet för att få goda råd.

**Öka tuggmotståndet**

➔ Munhålan kan stimuleras av att man ofta sköljer munnen och att man dricker mycket vatten. Det är viktigt att tugga sin mat ordentligt och att äta mat med mycket tuggmotstånd. Fukt och råa grönsaker ger bra stimulans åt tuggmusklerna. Att tugga sockerfritt tuggummi kan vara ett annat sätt att stimulera produktionen av saliv.

**Var noggrann**

➔ Noggrannhet med tandborstning och övrig munvård samt regelbundna tandläkarbesök är självklara råd.

# "Enastående service att tandläkaren kommer hem"

■ **Fråga:** Med stigande ålder kommer många munhälsoproblem. Hur kan man underlätta tandvården för äldre människor?  
■ **Svar:** Med det reformerade tandvårdsstödet blev det möjligt för äldre och funktionshindrade människor i särskilda boenden att få tandläkare och tandhygienist hem till sig.

**HUR VI LYCKAS**

MOBIL TANDVÅRD

Claes Olsson på Ekhaga äldreboende i Romelanda utanför Kungälv, som inom kort fyller 100 år, och hans hustru Margareta, nyss fyllda 95, är mycket nöjda med den mobila tandvården.

- Vi kom hit i oktober 2007 och då blev vi tillfrågade om vi ville ha hjälp med tandvård. Vi blev hemskt glada att någon kunde komma hit, det var bara att anmäla sig, berättar Claes Olsson.

- Det kom mycket snart en tandhygienist och undersökte våra tänder, skrapade tandsten och så fick vi goda råd för hur vi ska sköta oss. Sedan kom även en tandläkare. Det var tryggt att veta att vi kunde få hjälp, säger Claes Olsson, som för kort tid sedan plötsligt fick svår tandvärk.

- Det gjorde faktiskt väldigt ont. Men omedelbart kom det ut en tandläkare och jag fick antibiotika mot en inflammerad rot. Det satte jag stort värde på. I början på



FOTO: GÖSTA LÖFSTRÖM

"Vi blev hemskt glada att någon kunde komma hit, det var bara att anmäla sig."

**Claes Olsson**  
Bor på Ekhaga äldreboende i Romelanda.

det nya året ska den åtgärdas på Kungälv's sjukhus.

**Nogranna rutiner**

Claes Olsson, som haft sin yrkesgärning i skolans värld, som lärare, studierektor och vikarierande rektor i Kungälv, berättar om de noggranna rutiner han och hans hustru har

**FAKTA**

■ **Att bli "gammal och tandlös"** är inte en nödvändig utveckling i våra tider. Tandhälsan har ökat dramatiskt under de senaste 50 åren inte minst genom stora satsningar på förebyggande tandhälsovård.

■ **Enligt det reformerade tandvårdsstödet** från 1999 är många äldre eller funktionshindrade människor berättigade till fri och mobil tandvård i det egna boendet. De erbjuds en munhälsobedömning per år och kan

fått för sin munvård, om tandborstar, tandkräm, tandsticker, mellanrumsborstar och sköljmedel.

- Vi försöker att sköta oss så länge vi orkar, säger han.

**Riskerna ökar**

Med stigande ålder kommer ofta munhälsoproblem. Normala ål-

dersförändringar ökar risken för tandsjukdomar. Slemhinnor blir tunnare och produktionen av saliv minskar, vilket leder till att man lättare får karies, hål i tänderna, och infektioner i tandköttet. Andra sjukdomar i kroppen kan indirekt påverka munhälsan, till exempel genom att mediciner som intas påverkar salivproduktionen negativt. Man bör diskutera muntorrhet med sin läkare. Kanske går det att skriva ut alternativa mediciner.

■ **Det är landstinget** som genom upphandling avgör vem som ska utföra den uppsökande tandvården.

■ **Dagens ungdomar** har mycket få tandlagningar tack vare ökad kunskap, regelbunden vård av tänderna, flourbehandlingar och förbättrade kostvanor.

Precis som övriga muskler i kroppen påverkas av åldrandet gör munnens muskler det. Mat som kräver mycket tuggande bidrar till bättre självrengöring och salivproduktion. Med åren drar sig tandköttet tillbaka, vilket lämnar en del av tandens rot oskyddad. Det bidrar förstärkt till ökad risk för karies och inflammationer.

Det är viktigt att vara medveten om munhälsans betydelse för hela välbefinnandet. Därför är det angeläget att äldre människor får god tandvård.

**Enastående service**

- Det är en enastående god service att få tandläkaren hit till oss, säger Claes Olsson. Alternativet hade varit betydligt svårare, att ge sig iväg härifrån, vi är ju inte så lättroliga längre.

GÖSTA LÖFSTRÖM

redaktionen@mediaplanet.com