

FOR BORGERE, PÅRØRENDE OG PLEJEPERSONALE

Om omsorgstandpleje og tandpleje for seniorer

NR. 1 // FEB 2014 // SIDE 1 AF 2



Det første nyhedsbrev...

VELKOMMEN til det første nyhedsbrev fra hjemmesiderne: www.omsorgstandpleje.org / www.seniortandpleje.org og fra selskabet Tandplejeinformation Aps., der står bag hjemmesiderne. Formålet med vores nyhedsbrev er at formidle praktisk viden om tandpleje for ældre borgere for at sikre dem gode, sunde tænder og god mundhygiejne hele livet. Nyhedsbrevet henvender sig til de ældre borgere selv, deres pårørende og plejepersonale og vil udkomme 8 gange om året til at begynde med.

Sådan bruger du nyhedsbrevet:

- Læs det
- Kontakt os med forslag og kommentarer
- Send det videre til dine kollegaer
- Print det og sæt det op på opslagstavlen



Klik her, hvis du fremover ønsker at modtage nyhedsbrevet direkte på din egen e-mail adresse.



Effektiv forebyggelse

Daglig tandbørstning med fluortandpasta er fortsat den forebyggelsesstrategi som er bedst dokumenteret, når det gælder cariesforebyggelse (huller i tænderne). Mange ældre og ikke selv-hjulpne borgere er i risiko for massiv udvikling af caries, som hurtigt vil medføre destruktion af tandsættet. Undersøgelser viser, at op til 80% af beboerne på ple-

jehjem i gennemsnit har behov for hjælp til tandbørstning. Er man tør i munden, eller er den borger man børster tænder på, tør i munden, øges risikoen for caries yderligere, da spyttet indeholder enzymer, som bl.a. er med til at neutralisere den syre som giver caries.

Voksentandplejen i Københavns

kommune gennemførte i 2010 over 8 måneder en blindet undersøgelse på 176 plejehjemsbeboere (125 gennemførte). Formålet med undersøgelse var at belyse effekten af duraphattandpastas virkning på rodcaries (huller ved tandkødsranden). Sammenlignede man den gruppe af borgere, som havde fået børstet tænder med almindelige tandpasta, med den gruppe, som havde fået børstet tænder med duraphattandpasta, kunne det konkluderes, at duraphattandpasta var mere effektiv til at standse caries end almindelig tandpasta.

Det kan dog tænkes, at det faktum, at duraphattandpasta er på recept og altså et medicinsk præparat, kan have en afsmittende effekt på at huske og/eller intensivere den vigtigste faktor når det gælder cariesbekæmpelse, nemlig den mekaniske bakteriefjernelse (tandbørstning).

Duraphattandpasta er receptpligtigt (tal med din tandlæge) og købes på apoteket.

Send os gerne dine forslag, bidrag eller kommentarer:

Tandplejeinformation Aps • Solrød Center 70, 1. • 2680 Solrød Strand
info@tandplejeinformation.dk



FOR BORGERE, PÅRØRENDE OG PLEJEPERSONALE

Om omsorgstandpleje og tandpleje for seniorer

NR. 1 // FEB 2014 // SIDE 2 AF 2

Mundtørhed kan komme af din medicin



Omkring 20 procent af alle voksne danskere er ofte generet af mundtørhed, i fagsprog kaldet xerostomi. Mundtørhed er ikke aldersbetinget, men hænger ofte sammen med sygdom og et afledt stort indtag af medicin. Ældre mennesker er oftere syge og får generelt ordineret megen medicin (polyfarmaci). Mundtørhed vil derfor ofte være et problem blandt den ældre del af befolkningen.

Særligt udsatte er ældre borgere på plejehjem, som ofte ikke selv kan klare den daglige mundpleje. Spytet er første forsvarsmekanisme for god mundpleje, og derfor indebærer mundtørhed i sig selv en større risiko for caries og svamp, og gør det yderligere, hvis der ikke dagligt børstes tænder.

For at undgå tab af tænder, proteseproblemer og andre gener, der kan relateres til mundtørhed, er det vigtigt at holde ekstra meget fokus på mundplejen:

- Børst tænderne morgen og aften med fluortandpasta
- Tal med tandlægen eller tandplejeren om det vil være relevant for dig, eller den du børster tænder på, at bruge duraphattandpasta. (receptpligtig tandpasta med ekstra meget fluor i).
- Undgå eller skær ned på søde



sager og syre- og sukkerholdige drikke

- Skyl munden med vand efter hvert måltid og skyl gerne munden med vand i løbet af dagen.
- Tyg sukkerfrit tyggegummi, da dette stimulerer spytkirtlerne.
- Brug spyterstatningsmidler i form af gel, mundspray eller tabletter.
- Plej læberne med vaseline eller læbepomade



GODE RÅD



Sådan tjekker du for mundtørhed

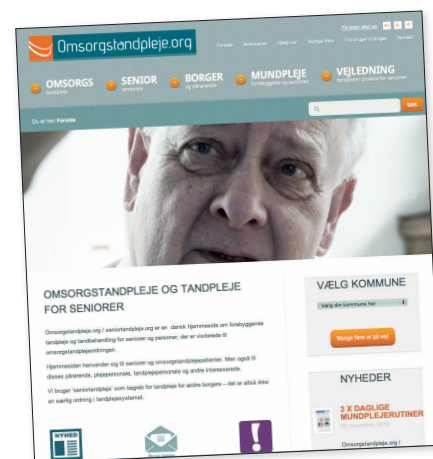
- 1 Sæt bagsiden af tandbørstehovedet på indersiden af kinden, eller
 - 2 Føl med en finger (med handske på) i kindslimhinden
- Hvis den hænger fast, er det tegn på mundtørhed.

Hvis du vil vide mere om tandpleje for ældre borgere, så klik ind på den nye fælleskommunale hjemmeside, der har to indgange:

www.omsorgstandpleje.org og **www.seniortandpleje.org**

Kik i den generelle version eller vælg kommune på forsiden.

Foreløbigt støtter 35 kommuner op om initiativet, og flere er på vej.



Spørg Johan om tandpleje for ældre borgere ved at klikke her. Du får svar direkte fra Johan og samtidig lægges spørgsmål og svar ud på omsorgstandpleje.org's / seniortandpleje.org's Brevkasse.

Klik her, hvis du ikke længere ønsker at modtage nyhedsbrevet.



Send os gerne dine forslag, bidrag eller kommentarer:

Tandplejeinformation Aps • Solrød Center 70, 1. • 2680 Solrød Strand
info@tandplejeinformation.dk

