

FOR BORGERE, PÅRØRENDE OG PLEJEPERSONALE

Om omsorgstandpleje og tandpleje for seniorer

Nr. 2 Marts 2015 2. årg. Side 1 af 2



Diabetikere: Børst tænderne ekstra godt!

DIABETIKERE RISIKERER MERE END ANDRE AT FÅ PARODONTOSE.

Fakta er, at borgere med diabetes dobbelt så ofte får parodontose som borgere, der ikke har diabetes. Grunden er, at diabetes forringer kroppens immunforsvar. Derfor er man meget mere modtagelig over for infektioner.

Livsfarlige bakterier

Har man som diabetiker først fået parodontose, gør parodontosebakterierne det sværere at kontrollere blodsukkeret. Det betyder, at man kan få sundhedsmæssige komplikationer – nogle gange livsfarlige. Man risikerer desuden at tabe tænderne.

Parodontose er en kronisk sygdom, som man i sidste ende kun kan holde nede med god tandhygiejne. Den bedste kur er derfor forebyggelse.

**Egen tilvirkning*

Gode råd om parodontose og diabetes

Hold tænder og tandkød grundigt rene med tandbørstning langs tandkødsranden. Suppler med tandtråd eller mellemrumsbørster.

**Morten Grauballe
Tandlægeskolen, Aarhus. 2014.*

Skift tandbørste hver 3. måned

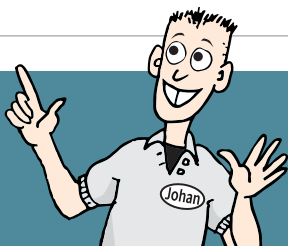
En slidt tandbørste, kan ikke rengøre vores tænder lige så grundigt som en ny:

- Skift tandbørste hver 3. mdr.
- Skyl tandbørsten grundigt efter brug.
- Stil tandbørsten for sig selv, så den ikke er i berøring med andres tandbørster.
- Desinficer tandbørsten efter sygdom

Ældre og ikke-selvhjulpne borgere, eller borgere med demens kan have svært ved selv at vurdere, hvornår det er tid til at skifte tandbørsten ud med en ny, og har derfor behov for hjælp til dette.

**Lokalavisen Budstikken
Fredericia 2014*

Spørg Johan



Hver uge stiller social- og sundhedspersonale, klinikassistenter, borgere og pårørende spørgsmål til Spørg Johan om tandpleje til ældre. Spørgsmålene handler om alt fra tilskud til behandling. Du kan læse de mange spørgsmål og svar her: omsorgstandpleje.org/brevkasse-sporg-os

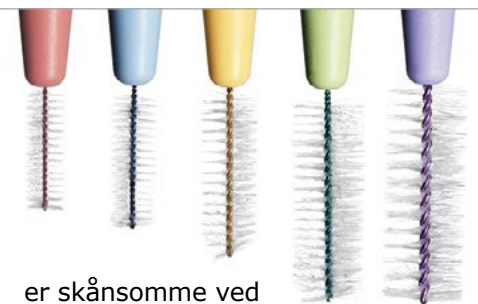
Har du selv spørgsmål? Så skriv til sporgjohan@tandplejeinformation.dk Du får svar inden for 3 dage.

Skal plejepersonalet hjælpe med tandtråd eller mellemrumsbørste?

NOGLE GANGE SKAL MAN BRUGE TANDTRÅD, TANDSTIKKER ELLER MELLEM-RUMSBØRSTER I DEN DAGLIGE TANDPLEJE, FOR BEDST MULIGT AT HOLDE TAND-MELLEMNUMMENE RENE.

Da det er meget svært at anvende tandtråd på andre mennesker, og da man let kan komme til at beskadige tandkødet med tandstikker, anbefaler vi, at du anvender mellemrumsbørster.

Mellemrumsbørster, også kaldet for interdentalbørster, eller 'flaskerensere',



er skånsomme ved tænder og tandkød. De er nemme at anvende, og så fås de i forskellige størrelser, så de kan passe til et hvert tandmellemrum.

Mellemrumsbørster fås også med forskellige håndtag, så man kan finde en, der er nem at holde på. Mellemrumsbørster kan efter brug skylles under vand og genbruges.

**Spørg Johan*

Du kan læse alle nyhedsbreve fra 2014 på omsorgstandpleje.org

FOR BORGERE, PÅRØRENDE OG PLEJEPERSONALE

Om omsorgstandpleje og tandpleje for seniorer

Nr. 2 Marts 2015 2. årg. Side 2 af 2

Tandsten – du har fossiler i munden!

TANDSTEN ER FORKALKEDE BELÆGNINGER, SOM HAR SAT SIG FAST PÅ TÆNDERNE. TANDSTEN OPSTÅR, FORDI TÆNDERNE IKKE BLIVER BØRSTET HELT RENE. DET ER BÅDE MADRESTER OG BAKTERIER, SOM KAN FORKALKES AF SPYTTET.

Det er meget forskelligt fra person til person, hvor meget kalk man har i spytet, og det er derfor også forskelligt hvor meget tandsten, man danner.

Som hovedregel gælder det, at man danner mere tandsten, når man bliver ældre. Tandsten går ikke væk af sig selv og gør heller ikke ondt.



Tandsten øger risikoen for tandsygdomme. Det er fordi, bakterier sidder fast i den ujævne overflade på tandstenen, både under og over tankødsranden. Det kan bl.a. medføre parodontose.

Hvis du gerne vil forebygge tandsten skal du have en god og effektiv mundhygiejne.

Gode råd om forebyggelse af tandsten

Børst med en tandbørste med et lille børstehoved langs tandkødsranden, også på indersiden af tænderne. Når du gør det, forstyrrer du tandstensdannelsen.

Brug tandtråd eller mellemrumsbørster til dine tandmellemrum.

Gå til tandlæge eller tandplejer mindst en gang om året og få tandstenen fjernet.



Spyttet fortæller om du er syg

FORESTIL DIG, AT DU SIDDER HOS TANDLÆGEN ELLER TANDPLEJEREN TIL DET REGELMÆSSIGE TANDEFTERSYN OG FÅR TAGET EN SPYTPRØVE, DER FORTÆLLER, HVORDAN DIT ALMENE HELBRED HAR DET!


Dette kan meget vel blive virkeligheden inden for den nærmeste fremtid. Ifølge forskere går der nemlig ikke mange år, før en enkelt spytp prøve kan være nok til at afdække alvorlige sygdomme som kræft og hjerte-kar-sygdomme.

Spyt indeholder molekyler, som netop afslører, om der er sygdom under opsejling. En spytp prøve er nemmere og mere behagelig at få taget sammenlignet med en blodprøve eller en biopsi. Dette vil derfor være til fordel for borgerne. Noget kunne derfor tyde på, at spytp prøver bliver en fast del af den fremtidige sundhedsundersøgelse.

Borgere med nedsat spytp produktion har behov for ekstra meget fokus på mundpleje. Se vores artikel i

nyhedsbrev 1, 2014 (<http://omsorgstandpleje.org/blog/2014/02/01/-mundtoerhed-kan-komme-af-din-medicin/>)

*Tandlægeforeningen 2014.

 Find os på facebook og få gode råd om tandpleje til ældre:
www.facebook.com/aeldreogsocialtandpleje

Hvis borgeren ikke er visiteret til omsorgstandplejen, læs mere på seniortandpleje.org

Få nyhedsbrevet direkte på mail

Klik her eller skriv en mail til nyhedsbrev@tandplejeinformation.dk

Afmeld dig **her**.



Send os gerne dine forslag, bidrag eller kommentarer:

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