

**FOR BORGERE, PÅRØRENDE OG PLEJEPERSONALE**

Om omsorgstandpleje og tandpleje for seniorer

Nr. 2 Marts 2016 Side 1 af 2

**Medicin kan være er en af mundhulens store syndere**

Ifølge Danmarks Apotekerforening indtager over 700.000<sup>1</sup> danskere mindst 5 forskellige receptpligtige præparater. Tallet ser ikke ud til at være faldende. Ifølge Arbejderbevægelsens Erhvervsråd<sup>2</sup> er der store forskelle på medicinindtag på tværs af bl.a. alder, køn og erhvervsmæssige relationer. For eksempel er der et større medicinindtag blandt personer, som er ufaglærte og faglærte, i forhold til personer med en længere videregående uddannelse.



En meget stor del af den medicin, danskerne indtager, er rigtig god for noget men kan desværre have en konsekvens for noget andet som eksempelvis din sundhed i munden. Rigtig meget medicin ændrer forholdene i mundhulen ved at nedsætte din naturlige spyttproduktion. Set ud fra et tandfagligt perspektiv er spyttproduktionen en af de funktioner, som du har størst brug for (ud over en grundig tandbørstning), når du vil opretholde en sund balance i munden.

Stoffer i vores spyt har flere vigtige funktioner i forhold til at opretholde en sund mund. Dele af spyttets slimmasse er med til at sørge for en god fordøjelse, da enzymerne allerede i mundhulen begynder at nedbryde maden og hjælpe til, at maden kan passere ned til mavesækken. Herudover indeholder spyttet også proteiner og uorganiske stoffer, der er med til at opretholde ph-værdien i mundhulen og beskytte tænderne mod syre- og cariesangreb.

Fortsættes side 2

**Generelle råd**

- **Sæt dig ind i din medicin**  
(læs bivirkningslisten og se efter følgende ord: mundtørhed, nedsat spytsekretion, xerostomi).
- **Fortæl altid din tandlæge / tandplejer om den medicin du dagligt anvender**  
(hav gerne en medicinliste eller din medicin med).
- **Tal med din tandlæge / tandplejer om forebyggelse ved mundtørhed**  
(korrekt mundhygiejne, redskaber, tandpasta med ekstra fluor, ect.).

1. Analyser: Sundhed og medicinforbrug: <http://www.apotekerforeningen.dk/analyser-og-fakta/analyser/sundhed-og-medicinforbrug.aspx>

2. Stor forskel i danskernes medicinforbrug: [http://www.ae.dk/sites/www.ae.dk/files/dokumenter/analyse/ae\\_stor-forskel-i-danskernes-medicinforbrug.pdf](http://www.ae.dk/sites/www.ae.dk/files/dokumenter/analyse/ae_stor-forskel-i-danskernes-medicinforbrug.pdf)

**Send os gerne dine forslag, bidrag eller kommentarer:**Tandplejeinformation OPP • Solrød Center 70, 1. • 2680 Solrød Strand  
[info@tandplejeinformation.dk](mailto:info@tandplejeinformation.dk)

Afmeld nyhedsbrev her

# FOR BORGERE, PÅRØRENDE OG PLEJEPERSONALE

Om omsorgstandpleje og tandpleje for seniorer

Nr. 2 Marts 2016 Side 2 af 2

Spyttet ligger som en film på tænderne og fungerer genopbyggende og som et værn imod mikroorganismer. Det er derfor vigtigt at undersøge om den medicin, du indtager, har bivirkningen 'mundtørhed' (også noteret som: nedsat spytksekretion eller xerostomi) som en af bivirkningerne. Du bør altid fortælle din tandlæge eller tandplejer om dit medicinforbrug, for at tandlægen eller tandplejeren kan

give dig den korrekte behandling. Din tandlæge eller tandplejer vil altid kunne hjælpe dig med at lokalisere, om medicinens bivirkninger er kritiske for din mundhule, og hjælpe dig med at lindre eller forbedre forholdene i din mund.

Med fokus på og anerkendelse af din medicins bivirkninger har du mulighed for at forebygge og komme eventuelle tandskader i forkøbet.

Kilde: Egen tilvirkning

Få nyhedsbrevet direkte på mail

**Klik her** eller skriv en mail til



## Test om du er mundtør

- Føler dig generelt tør i munden?
- Har du behov for at drikke meget væske?
- Hænger din tandbørste / finger fast i kindens slimhinde?
- Har du nedsat smagssans?
- Har du synkebesvær?

## RÅD til din hverdag

Plej dine læber med vaseline eller lign.

Brug sukkerfri tyggegummi eller pastiller til at stimulere spytkproduktion

Skær ned på søde sager

Børst tænder morgen og aften med fluor-tandpasta. Brug evt. en tandpasta med en højt koncentrat af fluor

Skyl mundhulen efter hver måltid

Drik meget vand i løbet af dagen - også til måltiderne

## Spørg Johan

Du kan stille spørgsmål om ældre-tandpleje til vores tandplejer Johan.

[Sporgjohan@tandplejeinformation.dk](mailto:Sporgjohan@tandplejeinformation.dk)



Læs tidligere spørgsmål og svar på

[omsorgstanpleje.org/brevkasse-sporg-os](http://omsorgstanpleje.org/brevkasse-sporg-os)