

Mundpleje til forebyggelse af mund- og tandproblemer

Netværk for patienter med hals- og mundhulekræft

Siri Beier Jensen, lektor, tandlæge, ph.d.

Oral Medicin & Patologi
Københavns Tandlægeskole

Spyt - nødvendigt for sundhed i munden!

I munden

Renser/skyller skidt væk

Fugter og beskytter

Neutraliserer syre

Slår bakterier ihjel

Hjælper smag, tale, tygning og synkning

I spiserøret

Skyller syre væk

Tørre læber

Smøres evt. med fed fugtighedscreme

Betændelse (rødme, sprækker og sår) i mundvigene,
kan være pga. svampeinfektion

Hovedpunkter

Hvordan passes en tør mund?

- Perfekt mundhygiejne
- Fugte mundslimhinden
- Behandle infektion

Gener kan mindskes

Perfekt mundhygiejne!!!!!!!!!!!!

- Ultrablød tandbørste, hvis almindelig tandbørste ikke kan bruges pga. ømme slimhinder, - tænderne børstes efter hovedmåltider og inden sengetid
- Tandtråd, tandstikker eller mellemrumsbørster dagligt i ALLE tandmellemrum, ellers sidder der bakterier, der kan lave huller i tænderne
- Tungerenser
- Fluortandpasta
 - evt. mild, uden natriumlaurylsulfat, evt. også uden menthol
 - evt. højdosis fluortandpasta, receptpligtig, følg tandlægens anvisning
- Evt. bidskinne med neutral fluorgel 1%, 5 min. inden sengetid, hvis der ofte kommer huller i tænderne, følg tandlægens anvisning
- Supplerende klorhexidin 0,12% mundskyl uden alkohol, 2 gange dagligt, hvis tænderne ikke kan børstes tilstrækkeligt med tandbørste

Fugte mundslimhinden

Stimulere spytkproduktionen

- Sukkerfrit og syrefrit tyggegummi
- Sukkerfri og syrefri pastiller/bolcher
- Sugetablet/vingummi (håndkøb apotek, indeholder æblesyre og fluor)

Fugte mundslimhinden

Hyppig væske (sukker- og syrefri)

Spyterstatning (mundskyl, spray eller gel):

Vand (evt. forstøver/lille sprayflaske)

Fysiologisk saltvand

Saltbikarbonat-opløsning: 1 tsk. salt og 1 tsk. natron opløses i 1 liter vand, opbevares i køleskab, munden kan skylles 8-10 gange dagligt, må ikke synkes

Kommercielle produkter (kunstigt spyt/"fugtighedscreme" til munden):

spray dagtimer, gel nat, - giv det en chance ~ 1 uge!

Sikre intakt slimhinde

- Undgå hårde, skarpe, stærkt krydrede, sure, meget varme/kolde fødeemner
- Undgå rygning og alkohol
- Tag protese ud om natten/bruges så lidt som muligt i dagtimer

Hvis svampeinfektion i munden, behandling hos egen tandlæge

- Lokal svampebehandling, gel eller mikstur (uden sukker!)
eller
- Systemisk svampebehandling, tablet eller mikstur

Obs, Obs, Obs!!!!

- Rygning og højt sukkerindtag modvirker behandlingen

Sundhedsloven

Tilskud til kræftpatienter, der har modtaget strålebehandling

§ 166. Regionsrådet yder et særligt tilskud til tandpleje til kræftpatienter, der **efter strålebehandling i hoved- eller halsregionen har betydelige dokumenterede tandproblemer.**

National Cancer Institute Physician Data Query

[www.cancer.gov/cancertopics/pdq/
supportivecare/oralcomplications](http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/oralcomplications)