



diabetes
foreningen



Dansk Tandplejeforening
Nørre Voldgade 90
1358 København K
Telefon 82 30 35 40
info@danskt.dk
www.dinmund.dk



diabetes
foreningen



Diabetesforeningen
Rytterkasernen 1
5000 Odense C
Telefon 66 12 90 06
df@diabetes.dk
www.diabetes.dk

Sunde tænder og mund ved diabetes

Udarbejdet i samarbejde mellem Dansk Tandplejeforening,
Fagligt Selskab for Diabetessygeplejersker og Diabetesforeningen

NOVEMBER 2014
DISTRIBUERES MED STØTTE FRA



Protektor
H.K.H. Prins Joachim

En god mundhygiejne

- › Børst dine tænder mindst to gange dagligt med en blød tandbørste, der ikke er større, end at den kan komme godt rundt i munden.
- › Brug tandtråd og/eller mellemrumsbørster hver dag til at fjerne den plak (bakteriebelægning), som tandbørsten ikke kan nå.
- › Børst din tunge eller brug en tungeskraber regelmæssigt. Tungeskrabere kan købes i Matas og på apotekerne.
- › Brug en tandpasta med et højt fluorindhold, dvs. 1.450 ppm. Fluor medvirker til at forebygge huller i tænderne (caries).
- › Hvis du oplever blister og udtørring af slimhinder, der giver en brændende fornemmelse i mundhulen, kan du prøve en tandpasta uden skummemiddel*. Skum er ikke med til at gøre tænderne rene. Spørg din tandplejer til råds, hvis du er i tvivl om, hvilken tandpasta der er velegnet til dig.

* Skummemiddel i tandpasta betegnes natrium-lauryl-sulfat (NLS/SLS). Andre skummemidler er natrium-lauryl-sarcosinat (Gardol®) og steareth-30.

Mellemrumsbørster bruges til at holde tandmellemmene rene. De findes i forskellige størrelser, så de passer til de meget forskellige størrelser på tandmellemmene, hvor bakterier og madrester sætter sig. Sørg for at bruge den rigtige størrelse til de forskellige tandmellemmene, så du ikke skader tandkødet. Du skal føle en lille smule modstand, når børsten føres frem og tilbage i mellemrummet, men det skal stadig kunne gøres uden besvær. Når du stikker mellemrumsbørsten ind første gang, vil det ofte bløde lidt og måske også gøre en anelse ondt. Bliv ikke forskrækket. Tandkødet bløder som følge af tandkødsbetændelse (infektion) forårsaget af plak. Hvis du bruger mellemrumsbørsten i 10 dage, vil tandkødet hele op, og det vil holde op med at bløde.

Nedsat spytsekretion

Nedsat spytsekretion er en almindelig følge af diabetes og kan forklares ved, at der ofte forekommer ledsagesygdomme og et medicinforbrug, der reducerer mængden af spyt. Den lave spytsekretion behøver ikke at være til gene i dagligdagen, men medfører en stor risiko for huller i tænderne og tandkødsbetændelse.

Tungen bruger spyt til at rense tænderne fri for madrester. Spytet i sig selv har også den egenskab, at det 'skylder' munden ren.

I nogle tilfælde kan man mærke den nedsatte spytsekretion ved, at man føler sig tør i munden, og at det virker besværligt at synke maden. Du skal også være opmærksom på, at tørst og mundtørhed kan skyldes et højt blodsukker.

Din tandplejer kan undersøge, om du har lav spytproduktion og kan i givet fald pege på forskellige midler til at afhjælpe mundtørhed. Eksempelvis kan spytsekretionen stimuleres med sukkerfrit tyggegummi eller sugetabletter. Derudover findes midler, som fx kunstigt spyt, der kan fugte slimhinderne.

Tandtråd anvendes til at holde tandmellemmene rene. En flad, vokset tandtråd er at foretrække. Den er nem at arbejde med og fjerner bakterier og madrester mellem tænderne.

Tandtråd kan være svær at anvende, men der findes særlige tandtrådsholdere, som mange med fordel kan anvende.

Tandkødsbetændelse

Ubehandlet tandkødsbetændelse kan føre til paradentose, der siden 2003 har været anset som en senfølge til diabetes. Paradentose kan medføre løse tænder, når knoglen, som tænderne sidder fast i, nedbrydes af infektionen. Det er derfor vigtigt, at du drøfter med din behandler, hvordan du kan forebygge paradentose.

Højt blodsukker nedsætter heling og modstandsdygtighed overfor infektioner. Glukosekoncentrationen i spyt stiger ved blodsukker på 10-15 mmol/l. Det kan medvirke til udvikling af såvel paradentose som caries. Diabetes og paradentose hænger således ofte sammen i en negativ spiral, men det har vist sig, at personer med diabetes, der modtager behandling for paradentose, ofte opnår en bedre regulation og endda med mindre medicin (tabletter eller insulin).

Foruden at influere negativt på diabetes har paradentose også en negativ indflydelse på bl.a. hjerte-kar-sygdomme og nyresygdomme.

Fortæl på tandklinikken, hvis du får blodfortyndende eller blodtrykssænkende medicin, fx hjertemagnyl, og hvis du har en kronisk sygdom som fx diabetes.

I løbet af en dag samles der bakterier på dine tænder. Langs tandkødsranden kan man se bakterierne som gullige/hvidlige belægninger kaldet plak. Plak kan forårsage skader på både tænder og tandkød og skal fjernes ved daglig tandbørstning.

Tandbørstningen skal være systematisk. Start det samme sted hver gang og børst både ydersider og indersider og til sidst tyggefladerne.

Benyt en tandbørste, der er lille og blød og anvend små gnubbebevægelser, når du børster. En elektrisk tandbørste udfører selv den korrekte børstebevægelse, men det er vigtigt, at du kommer hele vejen rundt.

Proteser

Har du protese med bøjler, skal bøjlerne og tænderne, som bøjlerne støtter på, børstes lige så grundigt som resten af munden.

Utilstrækkelig protesehygiejne kan give svamp og dårlig ånde, idet der på proteser dannes bakteriebelægninger, ligesom på naturlige tænder. Disse fjernes med en protesebørste. En almindelig tandbørste er for blød.

Proteser skal, uanset om det er helprotese eller delprotese, altid tages ud af munden inden børstning. Ved sengetid børstes protesen grundigt. Benyt fx en uparfumeret håndsæbe.

Din tandplejer kan fortælle dig, hvordan du opbevarer din protese bedst, når den er taget ud af munden. Det er forskelligt fra protese til protese.

Det er vigtigt, at du sover uden protese. Slimhinden/gummen har brug for hvile og ilt, så risikoen for svamp (protesestomatitis) mindskes. Det anbefales at børste slimhinder/gumme med en blød børste eller rense med skumplejepinde eller en våd engangsvaskeklud.

Om morgenen børstes protesen, før den sættes i munden.

Hvis der er tandsten på protesen, slår rensetabletter ikke til. Protesen kan i stedet lægges i blød i ren husholdningseddike i en time, hvorefter tandsten kan fjernes med børsten. Alternativt kan protesen lægges i husholdningseddike fortyndet med vand i forholdet 1:1 natten over.

Misfarvninger kan fjernes ved at lægge protesen i Biotex-opløsning nogle timer. Børst og skyl protesen grundigt, før den sættes i munden.

Få flere råd om tand- og mundpleje på www.dinmund.dk