

MUNDHYGIEJNE

ved systemisk sklerodermi



Mundhygiejne

Det er vigtigt for os alle at opretholde en god mundhygiejne for at undgå sygdomme i tænderne og deres støttevæv. Når man har sklerodermi er det ekstra vigtigt at bevare en god mundhygiejne, men følger af sygdommen kan sommetider gøre det vanskeligt at opretholde gode tandplejevaner.

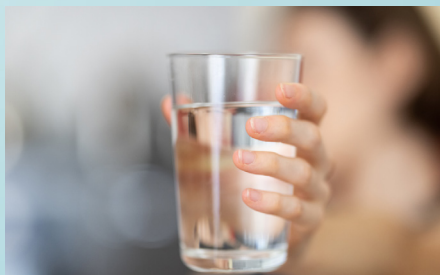


Sklerodermi er en kronisk bindevævssygdom, som giver hård og fortykket hud, især i ansigtet, på hænder og fingre, men også andre dele af kroppen. Sygdommen kan variere i sværhedsgrad fra en mild hudsygdom til en alvorlig og sommetider livstruende sygdom. Man kender ikke årsagen til sklerodermi, og sygdommen kan ikke kureres.

Når man har sklerodermi, bliver huden i ansigtet ofte stram, og det fører til, at munden ikke kan åbnes helt og den bliver mindre. Det kaldes mikrostomi på fagsprog. Det kan være vanskeligt og sommetider smertefuldt at åbne og lukke munden. I nogle tilfælde rammer sygdommen også spytkirtlerne. Det kan føre til, at spytproduktionen bliver lav, og at man bliver meget tør i munden.

Mundtørhed kaldes xerostomi på fagsprog. Nedsat spyttproduktion og mundtørhed kan give problemer med at tygge og synke faste og tørre fødeemner. Man får også lettere huller i tænderne (karies) og gærsvampeinfektioner i munden. Desuden er der større risiko for at udvikle tandkødsbetændelse (gingivitis), da bakteriebelægninger lettere klæber til tandoverfladen langs tandkødsranden. Smagsansen kan blive forringet eller forstyrret.

Nedsat spyttproduktion kan også skyldes, at man har udviklet bindevævssygdommen Sjøgrens syndrom sekundært til sklerodermi. Sjögren syndrom rammer kirtler, der producerer et sekret, oftest spytkirtlerne og tårekirtlerne, hvorved man får tør mund og tørre øjne.



Spyttproduktionen kan stimuleres ved at tygge sukkerfrit tyggegummi eller anvende sukkerfri bolsjer eller pastiller. Det er vigtigt at drikke tilstrækkeligt med væske i løbet af dagen, og drikke små, hyppige mundfulde vand eller anvende vand på sprayflaske. Man kan også fugte tænder og mundslimhinder ved hjælp af spyterstatningsmidler, der fås som mundspray, mundgel eller mundskyllevæske. Det kan være nødvendigt at få behandling med ekstra fluor for at forebygge karies. Det kan være i form af tandpasta eller fluorpenslinger og aftales med egen tandlæge.

Efterhånden som sygdommen udvikler sig, og huden bliver stram, kan fingrene blive krogede, og der kan komme sår på fingerspidserne, hvilket gør det vanskeligt at holde om tandbørsten og andre instrumenter til at opretholde en god mundhygiejne. I nogle tilfælde kan brug af en elektrisk tandbørste kan afhjælpe problemerne, men det er også vigtigt med hyppige tandlægebesøg for at bevare sunde tænder og en sund mund.



Sklerodermi kan føre til stivhed i mund, svælg og spiserør, og dermed besvær med at tygge og synke. Sommetider kan der forekomme forandringer i tændernes støttevæv som kan føre til at tænderne bliver løse. Det er derfor vigtigt med regelmæssige tandrensninger hos tandlægen. Det er også vigtigt at spise langsomt og tygge maden godt. Det kan være hensigtsmæssigt at drikke vand sammen med måltidet, da det letter synkningen af maden. Madrester kan klæbe sig til tænderne, og derfor er der ekstra behov for at rense tænder og mund efter hvert måltid. Hvis man ikke kan komme til at børste tænder eller bruge mellemrumsbørster, kan man gurgle munden i vand og herefter spytte det ud.

De fleste personer med sklerodermi er generet af tandproblemer, og sommetider kan tanken om ubehag, smerter og besvær føre til, at man helst undgår at børste tænder eller undgår tandlægebesøg. Men alt bør gøres for at opretholde en god mundhygiejne og bevare egne tænder. Ikke alene er det ubehageligt at få trukket tænderne ud, men det kan også være meget vanskeligt at en tandprotese til at fungere, hvis man har sklerodermi. Det er derfor vigtigt at man fortæller sin tandlæge, hvis man har fået konstateret sklerodermi. Tandlægen kan rådgive og hjælpe med at søge regionen om tilskud til tandpleje, hvis der er behov for det. Sklerodermiforeningen kan også give relevant rådgivning.

Hyppige tandlægebesøg er som nævnt nødvendige for at sikre korrekt rensning af tænderne og for at kontrollere tandproblemer, før det er for sent. Man skal anvende en blød tandbørste og bruge bløde børstebevægelser på tænderne. For at udføre så god tandbørstning som muligt, kan man starte med at blive henvist til ergoterapeut via egen læge.



Ergoterapeuten kan hjælpe med at udforme håndtaget på tandbørsten, så den er lettere at holde. Det er hensigtsmæssigt at få lavet flere børster samtidigt, så man altid har én parat. Håndtaget til en elektrisk tandbørste kan også gøres mere brugervenligt. Det kan være nødvendigt at bruge andre hjælpemidler til at holde tænderne rene fx t tandtråd, interdentalbørster (også kaldet mellemrumsbørster) eller tandstikkere, der kan komme ind i mellemrummene mellem tænderne. Tandlægen kan vise, hvorledes man bedst børster tænder og renser i tandmellemrummene. Fluoropensling hos tandlægen kan også være nyttigt i forebyggelse af huller i tænderne. Det kan også være en løsning, at børste tænder dagligt med en tandpasta, der indeholder ekstra fluor. Det kræver en recept.

Øvelser af mund og kæber er nyttigt, når man skal forsøge at bedre problemerne med den lille mund. Figuren nedenunder viser gode ansigtsøvelser. Man kan også bede egen læge om henvisning til en fysioterapeut, som har kendskab til sklerodermi, eller bede tandlægen om at foreslå nogle øvelser eller kontrollere om man udfører ansigtsøvelserne korrekt.

Ansigtsovelser

Ansigtsovelser kan hindre eller forsinke udvikling af en stram, lille mund (mikrostomi), der kan besværliggøre mundhygiejnen. Et spejl foran ansigtet kan være en hjælp ved øvelserne. Inden du går i gang, kan du stimulere ansigtshuden ved at massere let med hånden i cirkulære bevægelser eller ved lette banke/klappebevægelser. Øvelsesprogrammet bør udføres mindst 2 gange dagligt, helst oftere. Hver øvelse gentages 10 gange.





1 Smil bredt



2 Spids munden



3 Rynk på næsen



4 Knib øjnene sammen



5 Pust kinderne op



6 Lav en bule i kinden med tungen



7 Bevæg læberne hen over hinanden



8 Rens ydersiden af tænderne med tungen

Gode råd

- Lær ansigtsøvelser og udfør øvelserne dagligt.
- Vær grundig med mundhygiejnen. Børst tænderne med fluortandpasta morgen og aften og evt. også efter måltiderne. Anvend tandtråd, mellemrumsbørster eller tandstikker.
- Almindelige tandbørster kan tilpasses, så de passer i din hånd. Brug evt. en elektrisk tandbørste.
- Gå regelmæssigt til tandlæge/tandeftersyn. Det kan være nødvendigt at gå hyppigt til kontrol og tandrensning hos tandlægen, fx hver 3.-4. måned. I perioder kan der være behov for at supplere med mundskyllevæske med klorhexidin eller ekstra fluorbehandling, fx anvendelse af tandpasta med ekstra fluor, fluortyggegummi eller -lak. Dette skal ske i samråd med din tandlæge. Spørg din tandlæge om, hvordan lige netop dine tænder og mund helst skal passes.
- En tandprotese skal holdes grundig ren. Hvis den har tendens til at løsne sig pga. mundtørhed, kan der anvendes fæstemiddel. Det er også vigtigt at få tjekket tandprotesen regelmæssigt hos tandlægen, så den ikke giver anledning til tryksår og irritation.
- Undgå så vidt muligt søde sager samt syre- og sukkerholdige drikke som saft, sodavand og juice. Skyl munden i vand, hvis du alligevel indtager nogle af disse produkter.
- Sørg for at drikke rigeligt med væske (vand) i løbet af dagen. Og gerne hyppige men små mundfulde vand.

- Begræns forbruget af tobak og alkohol, da det kan forværre symptomer, bl.a. mundtørhed.
- Hvis du lider af mundtørhed og lav spytkonstruktion, kan du kan stimulere spytkonstruktionen ved at tygge sukkerfrit tyggegummi eller sutte på sukkerfrie pastiller og sugetabletter. Vær opmærksom at nogle bolsjer kan indeholde syre og hvis de anvendes hyppigt, kan det medføre ætsninger af emaljen på dine tænder (syreskader).
- Tænder og mundslimhinder kan også holdes befugtede med spyterstatningsmidler, der fås som mundspray, mundgel eller mundskyllevæske. Mundgel er særligt velegnet til lindring af mundtørhed om natten, mens spray og mundskyllemiddel er bedst til lindring i dagtimerne.
- Det er ofte nødvendigt at pleje læberne, der kan være tørre, sprukne og sarte, med fx vaseline, læbepomade, læbebalsam eller fed fugtighedscreme.
- Når man har systemisk sklerodermi kan man søge regionen om tilskud til tandbehandling, hvis sygdommen har medført væsentlige skader på tænderne. Du kan også søge, hvis du har Sjögrens syndrom. Kontakt din region for nærmere information om mulighederne for tilskud til tandbehandling.



Denne pjece er udgivet af Sklerodermiforeningen, der er en forening af patienter med Sklerodermi og pårørende.

**Yderligere informationer på
<http://www.sklerodermiforeningen.dk>**

**Pjecen er revideret med bistand fra Professor Anne Marie
Lyng Pedersen, Odontologisk Institut, Sektion 03,
Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet.**