

HELSE OG SOSIAL



KRISTIANSTAD
KOMMUNE

Sunne tenner - hele livet

Eldres tann- og munnhelse



Tennene dine blir ikke dårligere med årene. Men forandringer i kroppen ellers gjør at en ekstra innsats ofte er nødvendig for å beholde en god tann- og munnhelse.

Bruker du medisiner kan du være spesielt utsatt for sykdom i tenner og tannkjøtt.

Tannkjøttbetennelse og hull i tennene er en av de viktigste årsakene til at man mister tenner.

Med godt stell varer tennene hele livet. Dine rutiner når det gjelder matvaner, renhold av tennene og bruk av fluor er avgjørende for tannhelsen.

Hva er god tann- og munnhelse?

En god helse i munnen innebærer, at man:

- ikke har smerter, ubehag eller sykdommer i munnen
- har en god tyggefunksjon
- ikke har problemer med å kommunisere og ha sosial omgang med andre på grunn av dårlige tenner

Derfor er tann- og munnhelse viktig – også hos eldre

Ernæring

En velfungerende munn er en forutsetning for å ta til seg næringsrik mat uten ubehag og smerter. Hvis du har problemer med å tygge maten, mister du gleden ved et godt måltid, og kroppen får ikke den næringen den trenger.

Livskvalitet

Dårlig munnhygiene kan forårsake smerte, ubehag og lukt, noe som i seg selv er en belastning og som de fleste ønsker å være foruten. Tann- og munnproblemer kan føre til hinder i sosialt samvær, som for eksempel å smile spontant.

Helse

Det er en direkte sammenheng mellom tannhelse og generell helse. Ulike sykdommer og svakheter kan få alvorlige konsekvenser for tennene. Omvendt viser studier at infeksjoner i munnen eller tennene kan bidra til å utvikle eller forverre sykdommer som lungebetennelse, hjerte- og karsykdommer og diabetes.

Her er de 10 viktigste rådene vi kan gi deg for å ta best mulig vare på tennene dine:

- Børst tennene to ganger om dagen med fluortannkrem. Hvis det er vanskelig å holde tannbørsten, spør din tannpleier/tannlege om andre alternativer som kan hjelpe deg, som feks bruk av elektrisk tannbørste
- Bruk tanntråd, tannpirker eller mellomroms-tannstikkere en gang om dagen for å rense mellom tennene.
- Få regelmessig sjekket tennene og få utført vedlikeholdsbehandling hos tannlege eller tannpleier. Dette gjelder også personer som har proteser
- Lev et sunt liv med et variert og godt kosthold. Hold deg frisk med regelmessig trening og aktivitet. Vær sosial! Tilbring tid med venner og familie
- Begrens inntaket av stivelsesholdige snacks, sukkerholdig godteri og drikker. Når du spiser snack, husk å pusse tennene etterpå eller skylle munnen med vann
- Hvis du opplever munntørrhet bør du få dette sjekket av tannpleier/tannlege. Enkelte helsetilstander og mange medisiner kan føre til munntørrhet. Ha vann lett tilgjengelig slik at du ikke "tørker ut" i munnen eller bruk sukkerfri tyggegummi eller pastiller for å fukte munnen (de som er laget med xylitol er best).

- Hvis du har diabetes, bør du vise din tannhelse ekstra oppmerksomhet. Personer med diabetes kan ha lettere for å utvikle periodontitt (tannkjøttsykdom), som igjen kan gjøre det vanskeligere å kontrollere blodsukkeret.
- Spør din tannpleier, tannlege eller lege om bruk av ekstra fluor. Fluor beskytter mot tannråte.
- Ha lite vann på tannbørsten, og ikke skylle munnen etter pussing. Da beholdes fluoren i munnen lengre.
- Ikke bruk tobakk. Være måteholden når det gjelder alkohol.

Her er noen fakta om eldre og tannhelse:

- Dårlig tannhelse påvirker den generelle helsen og øker risikoen for diabetes og hjertesykdommer.
- Omtrent 20 prosent av voksne i alderen 65-74 har alvorlig tannkjøtt sykdom.
- Munntørrhet (reduksjon i spyttproduksjon), ofte forårsaket av reseptbelagte medisiner, er et problem for deler av den voksne befolkningen.
- Munntørrhet bidrar betydelig til tannkaries

Den beste måten å ha en sunn munn er å forebygge sykdommer. Til tross for at du føler du ikke har hatt helt optimale forhold i munnen din de siste årene, er det mye du kan gjøre for å opprettholde og til og med forbedre din tannhelse.

Rett til gratis tannpleie

Lov om tannhelsetjenesten kan gi deg rett til gratis tannpleie fra Den offentlige tannhelsetjenesten hvis du bor i institusjon eller er under omsorg av hjemmesykepleien (vesentlig behov for helsehjelp) i tre måneder eller mer. Hjemmetjenesten kan informere deg mer og hjelpe deg å søke.

Offentlige tannklinikker i Kristiansand

- Slottet tannklinikk: Tlf: 38 12 50 00
- Rona tannklinikk: Tlf: 38 12 25 00
- Vågsbygd tann- og spesialistklinikk: Tlf: 38 53 12 80

Tannlegevakten

Besøksadresse:

Sørlandet sykehus, Kristiansand - lokaler bak Legevakten
Egsveien 102
4604 Kristiansand

Åpningstider: lørdag og søndag, samt høytids- og helligdager, klokken 1100 - 1300.

Telefon: 38 02 29 42



Kristiansand kommune

Postboks 417 Lund

4604 Kristiansand

Tlf: 38 07 50 00

www.kristiansand.kommune.no

Utarbeidet av Helseveiledning for seniorer mars 2018