Tandsundhed

Sunde tænder og mund ved diabetes

Pjecen har modtaget økonomisk støtte til tryk og distribution fra TePe og Philips

Fagligt Selskab for Diabetessygeplejersker

Danske Tandplejere

diabetes foreningen

En god mundhygiejne

› Børst dine tænder mindst to gange dagligt med en lille, blød tandbørste. Anvend små gnubbebevægelser, når du børster.

En elektrisk tandbørste udfører selv den korrekte børstebevægelse og kan være nemmere at anvende end en almindelig tandbørste. Det er dog vigtigt, at du kommer hele vejen rundt om hver enkelt tand.

› Brug mellemrumsbørster, tandstikker og gerne tandtråd hver dag til at fjerne den plak (belægning af bakterier), som tandbørsten ikke kan nå.

› Børst din tunge regelmæssigt.

› Brug en tandpasta med 1.450 ppm fluorid.

Fluorid medvirker til at forebygge huller i tænderne (caries).

Hvis du ofte oplever blister, kan du prøve en tandpasta uden skummemidlet Sodium Lauryl Sulfat (SLS).

Spørg din tandplejer til råds, hvis du er i tvivl om, hvilken tandpasta der er velegnet til dig.



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 give 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.

Mangel på spyt

Mangel på spyt er en almindelig følge af diabetes og kan forklares ved, at der ofte forekommer ledsagesygdomme og et medicinforbrug, der nedsætter mængden af spyt.

Mindre spyt behøver ikke at være til gene i dagligdagen, men medfører en stor risiko for huller i tænderne og betændelse i tandkødet. Tungen bruger nemlig spyt til at rense tænderne fri for madrester.

Spyttet i sig selv har også den egenskab, at det skyller munden ren.

I nogle tilfælde kan man mærke, at man mangler spyt 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 tør mund kan skyldes et højt blodsukker.

Din tandplejer kan undersøge, om du har for lidt spyt, og kan i givet fald pege på forskellige midler til tør mund.



Du kan lindre en tør mund ved at fugte munden med vand.

På apoteket og i større dagligvarebutikker kan du købe sugetabletter, tyggegummi og vingummi uden sukker og spray, geler og mundskyl, der erstatter og stimulerer dannelsen af spyt.

Brug fx spray om dagen og gel om natten.

Gelen holder længere på fugten, da den lægger sig som en beskyttende hinde på mundens slimhinder.

Tandkødsbetændelse

Hvis betændelse i tandkødet ikke behandles, kan det føre til parodontitis. Siden 2003 har parodontitis været anset som en senfølge til diabetes.

Parodontitis kan medføre løse tænder, når knoglen, som tænderne sidder fast i, nedbrydes af betændelse.

Det er derfor vigtigt, at du taler med din tandplejer om, hvordan du kan forebygge parodontitis.

Højt blodsukker nedsætter heling og modstandsdygtighed over for betændelse. Koncentrationen af glukose i spyttet stiger ved blodsukker på 10-15 mmol/l.
Det kan give parodontitis og caries.

Diabetes og parodontitis hænger således ofte sammen i en negativ spiral, men det har vist sig, at personer med diabetes, der modtager behandling for parodontitis, ofte opnår en bedre regulering og endda med mindre medicin.

Foruden at påvirke diabetes negativt har parodontitis også indflydelse på bl.a. hjerte-kar-sygdomme, nyresygdomme og leddegigt.

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



Mellemrumsbørster, tandstikker og tandtråd bruges til at holde tandmellemrum rene. Sørg for at mellemrumsbørsten har den rigtige størrelse, så du ikke skader tandkødet. Du skal føle en lille smule modstand, når børsten føres frem og tilbage, men det skal stadig kunne gøres uden besvær.

Første gang vil det ofte bløde lidt på grund af betændelse. Hvis du bruger mellemrumsbørsten i 10 dage, vil tandkødet hele op, og det vil holde op med at bløde. En flad, vokset tandtråd kan også anvendes. Benyt en tandtråd som glider nemt frem og tilbage mellem tænderne.

Proteser

Har du protese med bøjler, skal både bøjlerne og tænderne, som bøjlerne støtter på, børstes grundigt.

Utilstrækkelig rengøring af protese kan give svamp og dårlig ånde, idet der på proteser dannes belægninger af bakterier, ligesom på naturlige tænder.

Disse fjernes med en protesebørste. En almindelig tandbørste er for blød.

Proteser skal, uanset om det er en 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/gummer med en blød børste eller benytte rensepinde med skumhoved eller en våd engangsvaskeklud. Om morgenen børstes protesen, før den sættes i munden.

Hvis der er tandsten på protesen, kan den 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.



tænderne.dk
Information om mund, tænder og tandpleje

Protektor
H.K.H. Prins Joachim

Tryk og distribution i samarbejde med

Danske Tandplejere
Rosenborggade 1A
1130 København K
82303540
info@dansktp.dk
dansketandplejere.dk

Danske Tandplejere