

Colgate®



Mette, 54

 Polyfarmaci



Axel, 73

 Ældre



Eva, 45

 Kronisk sygdom



Jane, 49

 Overgangsalder



Anna, 61

 Kræftbehandling

Lider du af tør mund?

Mundtørhed kan øge din risiko for
huller i tænderne.

www.colgate.dk

Mange lider af tør mund

Mundtørhed er et almindeligt problem, da **1 ud af 5 voksne lider af tør mund**. Forekomsten af mundtørhed stiger til **2 ud af 5 blandt ældre** og dem, der tager visse lægemidler.

Over **1500 forskellige lægemidler** angiver mundtørhed som en bivirkning, herunder medicin mod depression, angst, epilepsi, astma, allergi og forhøjet blodtryk. Sandsynligheden for mundtørhed kan øges, hvis du tager **mere end ét af disse lægemidler** på samme tid.

Nogle sygdomme som diabetes, gigt, Sjögrens syndrom og kræftbehandlinger påvirker også spyttproduktionen, hvilket fører til mundtørhed.

Tør mund øger din risiko for huller i tænderne

Spyt spiller en vigtig rolle i beskyttelsen mod karies ved at fjerne madrester og belægnings, **neutralisere sukkersyrer og hæmme demineralisering** af tandemaljen.

Nedsat eller kompromitteret spyttproduktion kan føre til **øget risiko for karies**. Din tandlæge eller tandplejer kan måle din spyttproduktion og fortælle dig, om du er i risiko.

Spyterstatninger kan give midlertidig lindring af symptomerne på mundtørhed ved at erstatte fugtigheden. Dette gør det mere behageligt at tale og synke.

Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at produkter til lindring af mundtørhed **ofte ikke indeholder tilstrækkeligt fluorid og ikke kan yde beskyttelse mod huller i tænderne**.

Almindelige symptomer ved mundtørhed

Du kan lide af mundtørhed, hvis du oplever et eller flere af disse symptomer:



Klistret, tør fornemmelse i din mund eller hals



Brændende fornemmelse i munden



Tør ru tunge



Sprukne læber



Udfordring med at tygge, synke, smage eller tale



Opvågning med tør mund



Dårlig ånde



Huller i tænderne



Tandkødsproblemer



Mundsår eller infektioner

Ekstra fluorid nedsætter din risiko for karies

Tandpasta med højt fluoridindhold reducerer risikoen for huller i tænderne og er derfor særligt relevant for dig, der lider af mundtørhed.

Tandpasta med højt fluoridindhold kan kun fås på recept fra din tandlæge eller læge. Højfluorid tandpasta anvendes i stedet for din almindelige tandpasta. **Spørg din tandlæge eller tandplejer om**, hvordan du bedst kan kontrollere din mundtørhed og risiko for huller i tænderne.

Sådan minimerer du din risiko for karies:

- Anvend højfluorid tandpasta som foreskrevet på recept
- **Påfør 2 cm tandpasta** på din tandbørste og **børst 3 gange dagligt** med en blød tandbørste



- **Rengør mellem tænderne** med tandtråd eller interdentalbørster

Gode råd til at lindre mundtørhed

- **Tag hyppige slurke vand** for at fugte din mund. Prøv at have en flaske vand med dig - du kan føle behov for at fugte din mund, når du taler, spiser eller går en tur
- **Spyterstatninger** giver midlertidig lindring af symptomerne på mundtørhed ved at erstatte fugt. Vær opmærksom på, at disse ofte **ikke indeholder tilstrækkeligt fluorid** til at beskytte mod karies
- **Undgå drikkevarer, der indeholder koffein**, såsom kaffe, the og visse sodavandsprodukter. **Koffein kan udtørre munden**
- **Undgå at bruge nikotinprodukter eller alkohol**, da det kan udtørre din mund
- Du kan **stimulere din spytproduktion** ved at **bruge sukkerfrit tyggegummi eller bolscher**



Tilskud til tandbehandling

Efter Sundhedslovens §166 kan udvalgte patientgrupper, der er i særlig risiko for eller har fået betydelige tandproblemer som følge af deres sygdom eller sygdomsbehandling, ansøge hos regionen om økonomisk tilskud.

Ovenstående kan gælde for dig, hvis du:

- har fået strålebehandling i hoved- eller halsregionen på grund af kræft
- har fået eller får kemoterapi, immunterapi eller hormon- og antihormonbehandling på grund af kræft
- har fået helkropsbestråling forud for knoglemarvstransplantation
- har været i behandling med tricykliske antidepressiva i mere end 6 mdr.
- har været i fast behandling med psykofarmaka på grund af svær psykisk sygdom i mere end 6 mdr.
- er diagnosticeret med Sjögrens syndrom
- har reflux på grund af operation af lukkemusklen mellem spiserør og mavesæk
- har kronisk Graft versus Host disease (GvHD) efter knoglemarvstransplantation

Tal altid med din tandlæge, der kan sikre at du får den rigtige behandling og hjælpe dig med rådgivning, bilag og dokumentation ved ansøgning.