

Colgate®

Lider du
af blister?



Information til dig
som lider af blister

Hvad er blister i munden?

Blister - eller after - er smertefulde sår, der opstår i munden. Ordet after kommer af det græske ord for ild, og tilstanden har fået sit navn på grund af den brændende smerte fra såret.

Hvordan ser blister ud?

Blister er normalt runde sår med en diameter på 5-10 mm, men de kan være større eller mindre. Såret er typisk gulligt og omgivet af en rød, let hævet rand. Sårene er ofte smertefulde og kan være meget generende, både ved tale, spisning og tandbørstning. Blistre optræder typisk på indersiden af læberne, på mund- og kindslimhinden samt på tungen. Blistre er en tilstand, som kommer og går - et udbrud varer normalt 7-14 dage.

Blist på
mundslimhinden
i overkæben



Blist på tungen
siderand



Hvem får blister?



Ca. 20% af befolkningen oplever at få en blist en gang i mellem. Kun få procent er plaget af hyppige udbrud.

Bemærk, der er mange andre typer sår i munden, som kan forveksles med blister. Tandlægen kan fastslå, om dit sår er en blist.

Hvad er årsagen til blister?

Man kender ikke den nøjagtige årsag til blister. Dog synes et samspil af flere forhold at have betydning for blister: Nedsat immunforsvar, arvelighed og en række andre faktorer.

Undersøgelser har vist, at

40%

40% af de, som hyppigt får blister har familiemedlemmer med samme problem.

90%

Sandsynligheden for at udvikle blister kan være op til 90%, hvis begge forældre har problemet.

Har man tendens til at få blister, bør man være opmærksom på følgende faktorer:

- **Fødevareallergi**

En lang række fødevarer såsom chokolade, kaffe, peanuts, mandler, jordbær, ost, tomater, hvedemel og syreholdige drikkevarer er mistænkt for at kunne udløse blister hos nogle patienter.

- **Beskadigelse af mundslimhinden**

Hvis man allerede er tilbøjelig til at få blister, kan skader på slimhinden, som følge af f.eks. bid eller tandbørsteskade, udløse blister.

- **Stress**

Der er sandsynligvis en sammenhæng mellem stress og blister. Årsagen er ukendt, men det skyldes formentlig, at stress påvirker immunforsvaret.

- **Hormonelle forandringer**

Nogle kvinder oplever blister ved menstruation, graviditet, overgangsalder eller ved brug af p-piller.

- **Medicin**

Nogle lægemidler kan udløse sår, der minder om blister. Disse sår forsvinder typisk igen, når man holder op med at bruge medicinen. Der er blandt andet tale om nogle typer medicin mod forhøjet blodtryk og smertestillende midler, der indeholder ibuprofen.

- **Vitaminmangel**

Der er en sandsynlig sammenhæng mellem forekomst af blister og mangel på vitaminerne B1, B2, B6, B12 samt folinsyre og jern.

Rådfør dig med din læge om, du skulle lide af vitaminmangel.

- **Skummemiddel i tandpasta**

Natriumlaurylsulfat (SLS) anvendes som skummemiddel i en lang række tandpastaer. Flere undersøgelser konkluderer, at SLS ikke forårsager blister. Hos de få procent af befolkningen, som er særligt plaget af hyppige anfald kan udbrudstiden muligvis nedsættes, hvis man anvender en tandpasta uden SLS, som f.eks Colgate® Total Advanced Care.



Mild & uden SLS

Kan blister **behandles?**

Der findes i dag desværre ingen midler, der helt kan helbrede blister. Antallet af udbrud kan ofte mindskes, hvis det er muligt at identificere og undgå de udløsende faktorer. Er du plaget af blister, findes der håndkøbsmidler, som kan lindre symptomerne, mens du har sårene.

De få procent, der lider af **særligt smertefulde** og store sår, kan have **brug for medicinsk** behandling, der typisk ordineres i **samarbejde med en specialist.**

Hvad er vigtigt at vide?

Blister heler normalt af sig selv i løbet af 7-14 dage. Hvis blisten ikke er forsvundet i løbet af et par uger, eller hvis man pludselig begynder at få hyppige udbrud, er det vigtigt at søge læge eller tandlæge, da blister i sjældne tilfælde kan være tegn på anden sygdom.