

Saliven är viktig för munhälsan och välbefinnandet

Hallå där Annica Almståhl

**tandhygienist och forskare vid
Göteborgs universitet.**

Vad är saliv?

Saliven består till största delen av vatten, ca 99 %, och den sista procenten är proteiner och joner som har olika funktioner. En vuxen person producerar i genomsnitt 1,5 liter saliv/dygn, men det kan variera mycket från person till person. Kvinnor har oftast en lägre salivproduktion jämfört med män, vilket bland annat beror på att kvinnor ofta har mindre kropsstorlek och då även mindre salivkörtlar och munnar.

Det finns två sorters saliv, som kallas vilosaliv och stimulerad saliv.

Det finns två sorters saliv, som kallas vilosaliv och stimulerad saliv. Vi har ständigt en frisättning av saliv. Vilosaliv har till uppgift att fukta och smörja munnen, och frisätts när vi inte använder vår mun, till exempel när vi sover. Denna saliv är seg och trögflytande. Vi producerar ungefär 0,2 till 0,4 ml vilosaliv per minut. När vi sen ska äta behöver vi mer saliv. Det är främst smaken av mat och att vi tuggar som gör att saliven frisätts. Denna saliv, så kallad stimulerad saliv, är mer vattenrik och produktio-

nen ökar dramatiskt till kanske 2–3 ml per minut, ungefär tio gånger mer jämfört med mängden vilosaliv.

Vad fyller saliven för funktion?

Saliven är väldigt viktig både för munhälsan och välbefinnandet, och den har många viktiga funktioner. Vi har en tunn hinna av saliv på både tänder och slemhinnor som utgör ett skydd både mot olika mekaniska krafter och mot mikroorganismer och de skadliga ämnen som de kan producera.

Saliven är även viktig när vi ska äta. Den transporterar smakämnen till smaklöckarna så att vi kan uppleva vad maten smakar. När vi tuggar maten så blandas den med saliv och bildar en klump i en lämplig konsistens som vi kan svälja ner. Klumpen är täckt av saliv för att den lätt kan glida vidare ner i mag-tarmkanalen. Saliven innehåller också en hel del enzymer som påbörjar nedbrytningen av maten. Skadliga bakterier producerar syror som skadar våra tänder och ger karies (hål i tänderna). Saliven innehåller bikarbonat som hjälper till att ta hand om dessa syror och sköljer bort både dem och matrester ur munnen. Genom att saliven fuktar och smörjer slemhinnor och tänder så underlättar den talet så att till exempel läpparna inte fastnar på tänderna när vi pratar.

Vad händer med saliven när vi blir äldre?

Forskningen visar att personer över 60 år har en minskad salivproduktion



Foto: Elin Lindström

jämfört med yngre. Det kan bero på att det finns en överkapacitet i salivkörtlarna när vi är yngre, och därmed blir det inte lika stor påverkan på munhälsan när salivproduktionen minskar med stigande ålder. Det finns studier som visat att bland äldre som inte tar några mediciner så minskar mängden vilosaliv med 40 % och den stimulerade saliven med 15 %. Det är ju på gruppnivå, och det finns såklart individuella skillnader.

Varför blir man muntorr?

Det finns många orsaker till muntorrhet. Utöver det naturliga åldrandet som påverkar salivkörtlarna, så kan mediciner och sjukdomar störa salivproduktionen. Salivproduktionen är beroende av vätskebalansen i kroppen, är det är väldigt varmt ute

och man inte dricker tillräckligt med vätska så kan man bli torr i munnen. Att producera saliv är en energikrävande process och om man är väldigt undernärld och kroppen saknar energi så minskar salivproduktionen.

Det är väldigt individuellt när man upplever muntorrhet, men man säger att när saliven minskat med ungefär 50 % mot vad man hade tidigare så brukar personen uppfatta muntorrheten. Det finns uppsatta gränsvärden för hur mycket saliv som är "normalt" att ha, men det finns inget riktigt samband mellan mängden saliv och om man upplever sig muntorr eller inte. Jag möter patienter med ganska lite saliv som inte upplever muntorrhet, och patienter med normal salivmängd men som ändå upplever sig torra i munnen. Därför kan man tänka sig att det är någonting i salivens sammansättning som bidrar till om man känner sig muntorr eller inte.

Har man en låg salivmängd så påverkar det munhälsan.

Har man en låg salivmängd så påverkar det munhälsan. Det tar längre tid för munnen att sköljas och det kan bli lägre nivåer av salivens antimikrobiella ämnen. Detta gör att risken att få karies (hål i tänderna) ökar. Muntorrhet påverkar också livskvaliteten, och kan göra det svårare att sova, prata och äta.

Vad kan man göra själv?

Om man upplever att man har minskad mängd saliv så kan man skölja munnen med vatten efter måltid, för att bland annat få bort matrester. Att tugga sockerfria tuggummin kan hjälpa till att få igång salivproduk-

tionen och det finns också salivstimulerande tabletter att köpa på apotek. Man kan tänka på vad och hur ofta man äter då man lättare får karies om man äter ofta och det man äter och dricker innehåller socker. Vi inom tandvården rekommenderar

5–6 måltider per dag och att man däremellan låter tänderna vila. Det är bra att regelbundet besöka tandvården för undersökning för att tidigt upptäcka om det är några problem samt få anpassade rekommendationer.

Muntorrhet och tandvårdsstöd

Du som har en låg salivproduktion kan ha rätt till Särskilt tandvårdsbidrag (STB). STB innebär att du får 600 kr/halvår som får användas till undersökning och förebyggande vård. För att få bidraget behöver du göra ett prov som mäter om din salivproduktion är låg. Provet kostar ca 750 kr. Du kan testa din salivproduktion hemma för att få en fingervisning om du har en låg salivproduktion och om det kan vara "lönt" att kontakta tandvården för att göra en mätning av salivmängden och ansöka om STB.

Läs mer här: Särskilt tandvårdsbidrag - 1177

www.1177.se/Vastra-Gotaland/sa-fungerar-varden/kostnader-och-ersattningar/kostnader-och-ersattningar-inom-tandvard/sarskilt-tandvardsbidrag/

Mät din salivproduktion – så här gör du

Undvik att äta, dricka, röka, snusa, borsta tänderna eller tugga tuggummi en timme före provet. Hastigheten beräknas i milliliter per minut (ml/min). Mängden saliv kan du mäta med hjälp av: 1 kryddmått = 1 ml, 1 teskedsmått = 5 ml.

För att mäta vilosaliv: Svälj den saliv du har i munnen. Sitt framåtlutad och låt saliven droppa ner i ett glas (passivt utan att tugga eller spotta) under 15 minuter. Avsluta med att spotta ut den saliv du har kvar i munnen ner i glaset. Om mängden saliv är mindre än 2 kryddmått (2 ml) så kan salivproduktionen vara nedsatt.

För att mäta stimulerad saliv: Hos tandvården används paraffin men hemma kan du använda dig av ett tuggummi med mild smak. Salivmängden blir sannolikt högre vid användning av tuggummi jämfört med paraffin (smaklöst). Svälj den saliv du har i munnen innan tidtagningen börjar. Under 5 minuter tuggar du på tuggummit, omväxlande mellan höger och vänster sida, och spottar ut saliven i ett glas. Om mängden saliv är mindre än 1 tesked så kan salivproduktionen vara nedsatt.

Vidarebefordra gärna brevet

Som mottagare av nyhetsbrevet får du gärna vidarebefordra det till andra personer som du tror kan ha nytta och glädje av informationen.

Önskemål

Kontakta oss om du har frågor eller synpunkter kring innehållet eller om du har förslag på ämnen som du vill att vi ska skriva om.

Kontakt

Isabelle Johansson,
Centrum för äldretandvård
E-post:
isabelle.johansson@vgregion.se