

Munnen påverkas av åldrandet

Hallå där Inger Wårdh

**övertandläkare och forskare.
Du har arbetat med och forskat
om äldres munhälsa större
delen av ditt yrkesliv. Hur på-
verkar åldrandet munnen?**

Många upplever att man har mindre saliv i munnen men man kan förlora rätt så mycket av sin saliv innan det är märkbart. Saliven har både rengörande och smörjande förmågor, och när de avtar kan det kännas klistrigt eller kladdigt i munnen. Med mindre saliv upplever också många att matresterna ligger kvar och det blir svårare att göra rent tänderna. Man kan bli väldigt torr i munnen på natten, och kanske till och med vaknar av muntorrheten och får dricka vatten. Den minskade salivproduktionen innebär också att vi får

Man kan bli väldigt torr i munnen på natten, och kanske till och med vaknar av muntorrheten och får dricka vatten.

en ändrad ekologisk miljö i munnen. Det blir surare, alltså lägre pH-värde, vilket gynnar vissa mikroorganismer som gör att vi lättare får tex svampinfektioner och karies (hål i tänderna). En person som inte har haft karies på många år kan plötsligt få det och gärna på nya ställen där tandköttet

dragit upp sig och man ser mer av tändernas rötter, vilket också är ett ålderstecken. Kanske börjar man äta och dricka oftare för att känna sig mindre torr, vilket också ökar risken för karies. Ofta är det först hos tandvården som man får reda på de nya hålen. Det kan vara kopplat till att man har fått någon medicin, till exempel för hjärt- och kärlsjukdomar. Medicinerna är nödvändiga, men har ofta muntorrhet som biverkan. Vi är olika och alla blir inte muntorra av sin medicinering, men tyvärr slår det hårdare mot kvinnor än män då kvinnor oftast har lägre salivproduktion och mindre spottkörtlar än män.

Den minskade salivproduktionen påverkar munnen på fler sätt. Har man tex haft en avtagbar protes och kunnat ha den även på natten eller om man har haft besvär med munslemhinnan som man kunnat hantera genom livet, så kan detta bli problematiskt när man får mindre saliv. Munnens slemhinnor blir skörare när saliven minskar och inte skyddar på samma sätt som när vi var yngre. Samtidigt så är munslemhinnan förvånansvärt intakt upp i hög ålder. Den är nog en av våra mer robusta organ och sår i munslemhinnan läker väldigt fort även på äldre personer. Det är nog konstruerat så för att vi ska kunna ta in mat och den får därför inte vara alltför känslig.

Hur påverkas tänderna?

Tänderna blir skörare med åren. Har man många och stora lagningar, vilket många äldre idag har, så är det lättare att tänderna spricker



Foto: Privat

eller går av. Mycket av den tandvård som görs bland 65–75-åringar är reparationer av tänder som har gått sönder, och det har jag själv råkat ut för. De många och stora lagningarna är ett minne av en väldigt ambitiös skoltandvård som tänkte på ett annat sätt än vad vi gör idag. Jag hoppas att vi är den sista generationen som upplever det här.

Tänderna är heller inte lika vita som när vi var yngre. En del av emaljen har slitits bort och då blir tänderna oftast mer gulgråa. Men jag tänker att det harmonierar med vad som händer med hy och hår. Det är nog naturens sätt att försöka få det hela att gå ihop.

Hur verkar vi klara dessa förändringar?

Vi människor har en otrolig förmåga att anpassa oss. När det gäller munnen så har forskningen visat att om man förlorar en tand i taget så kan de flesta personer hantera det och det gäller även personer med kognitiv nedsättning såsom demenssjukdom. Man anpassar maten, tuggning och så vidare, och småningom är de där förlorade tänderna inte ett så stort hinder längre, om luckorna inte syns förstås. Människan är fåfång. Men eftersom man vänjer sig så ändras också angelägenheten med tandvårdsbesök, och när besvären inte är lika påtagliga längre så skjuts kanske besöket upp. Men om man plötsligt förlorar flera tänder på samma sida, tex om en bro med flera tänder lossnar, då upplevs det som någonting väldigt dramatiskt och det har många svårt att hantera.

Finns det andra faktorer som påverkar munnen när man blir äldre?

En sak som man kanske inte tänker på är att man får allt svårare att hålla rent i munnen, det märker jag själv. Man tycker att man håller rent lika bra som man alltid har gjort, men man ser inte lika bra, har svårare att hantera tandtråd och mellanrumsborstar och kanske är det dålig belysning i badrummet. Detta kan bli ett problem speciellt om man lider av tandlossningssjukdom där noggrann munhygien är extra viktigt.

Om man får problem med hälsan kan det vara besvärligt att ta sig till sin tandvårdsmottagning. Kanske är det trappor, en trång hiss eller andra svårigheter. Är man dessutom trött så kanske man funderar på om besöket är nödvändigt just nu eller om det kan vänta. Jag vill ändå starkt

uppmuntra till att fortsätta besöka tandvården. Handlar det om fysiska hinder såsom trappor, så kan man försöka byta till en annan klinik som är lättare att komma in till. Kanske har man rätt till ekonomiskt tandvårdsstöd och inom ramen för det erbjuds hembesök med en enklare bedömning av munnen och i vissa fall hemtandvård. Men det är en stor fördel så länge man kan komma till en tandklinik. Vi ser i forskning att personer som går regelbundet till tandvården har en bättre munhälsa. Jag tror också att den personliga kontakten är viktigt och den kan inte ersättas med en broschyr eller något i mobilen eller datorn.

Kan man behålla en god munhälsa hela livet?

Får man vara frisk så har man oftast en bra munhälsa också, vilket många har idag. De flesta äldre som är uppvuxna i Sverige eller något av våra grannländer har haft tillgång till tandvård och har fått med sig en bra start. Det är någonting viktigt att förvalta. Vi har en tandvårdsförsäkring med extra förmåner för äldre och om man drabbas av sjukdom eller olyckor finns ett speciellt system så det finns ofta möjligheter att bevara munhälsan ändå. Vi har riktlinjer som

beskriver att du ska få en tandvårdsundersökning, samt praktiskt och ekonomiskt stöd i samband med vissa sjukdomar. Det är därför viktigt att alla professioner som arbetar med äldre har kunskap om munhälsa. Detta hjälper kanske inte "hela vägen", men det finns ganska mycket hjälp att få.

Vad kan man göra själv för att ha en god munhälsa?

Att borsta tänderna två gånger per dag med fluoridtandkräm är en väldigt bra grundregel. Kanske är det dags att skaffa en eltandborste. Är man benägen att få karies eller lider av muntorrhet kan man använda högfluoridtandkräm som köps på apotek. Det är jättebra om man kan göra rent mellan tänderna, tex med mellanrumsborstar. Men om man inte klarar det så kan man satsa på tandborstning med fluoridtandkräm och besöka tandvården minst en gång per år för undersökning, goda råd och eventuell behandling.

Att borsta tänderna två gånger per dag med fluoridtandkräm är en väldigt bra grundregel.

Har du frågor om den nya tandvårdsreformen?

Folktandvården Västra Götaland har nu ett telefonnummer dit alla som har frågor om Särskild Tandvårdsersättning (STE), även kallad Tiotandvård, är välkomna att ringa. Tel. 010-441 70 20. Telefonen är bemannad mån-tors kl 8.00-16.00 och fredag kl 8.00-15.00. Stängt för lunch mellan kl 12.00-13.00.

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