

DVD-diskur með fræðsuefni um munnhirðu fólks með sérþarfir

Leiðarvísir fyrir heilbrigðisstarfsfólk



TEXTI FRÆÐSLUEFNIS:

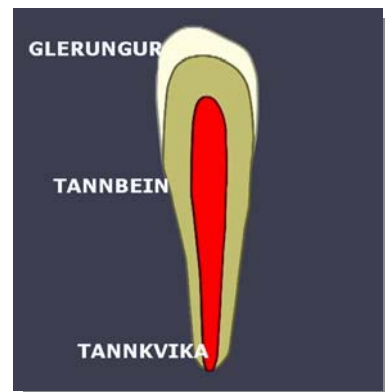
TANNVERND

Hreinar og heilbrigðar tennur skipta miklu máli fyrir vellíðan fólks. Tannvernd snýst fyrst og fremst um góða tannhirðu, hollar neysluvenjur, notkun flúors og reglulegt eftirlit tannlæknis. Í nútíma samfélagi er það raunhæfur möguleiki að halda eigin tönnum alla ævi.



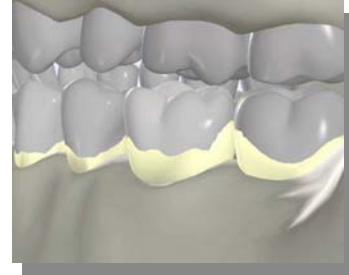
Tennur eru mismunandi að stærð og lögun: framtennur, augntennur, forjaxlar og jaxlar. Tönn, skiptist í krónu og rót. Krónan er sýnilegi hluti tannarinnar og stendur inn í munnholið, en rótin ósýnilegi hlutinn og situr í kjálkabeininu.

Tannkrónan er þakin glerungi og þar undir er tannbein. Rauðleita svæðið í miðjunni nefnist tannkvika eða taug. Umhverfis rótina er bandvefur sem festir tönnina við kjálkabeinið. Tannholdið er fölbléið að lit og fellur þétt að tönnunum.



TANNHIRÐA

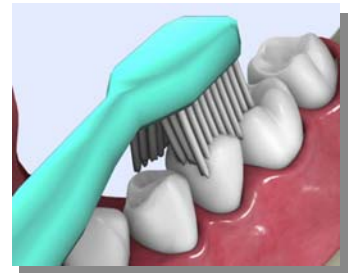
Hreinlæti er hverjum manni nauðsynlegt og eru hreinar tennur hluti af því. Í munnum eru bakteríur sem geta skaðað tennur og tannhold. Ákveðnar bakteríur líma sig við tennurnar og mynda tannskýklu, sem er hvítleit skán sem loðir við yfirborð glerungs. Því oftast sem sykurs er neytt því hraðar myndast skánin. Nauðsynlegt er að hreinsa hana af með reglulegu millibili. Með því má koma í veg fyrir munnsjúkdóma svo sem tannskemmdir og tannholdsbólgu. Tannskýkla, sem fær að sitja óáreitt í langan tíma á tönnunum, tekur í sig steinefni og verður að tannsteini. Tannsteinn inniheldur alltaf sýkla sem ert geta tannhold.



Mikilvægt er að gefa sér góðan tíma, 2-3 mínútur, þegar tennur eru burstaðar. Byrja t.d. vinstra megin að innanverðu. Láta burstahárin vísa á ská að tannholdinu. Ýta á burstann svo að hárin þrýstist milli tannanna og að tannholdsbrúninni og nudda í áttina frá tannholdinu. Nudda fram og aftur með stuttum hreyfingum. Bursta síðan bitfleti jaxlanna og passa að fara vel ofan í skorurnar til að fjarlægja tannskýkluna sem þar situr. Halda áfram með ytri fleti jaxlanna og muna eftir að bursta vel á bak við öftustu tönn. Bursta

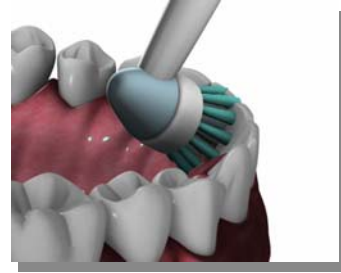


vel augn- og framtannasvæði og þegar framtennurnar eru burstaðar að innan þarf að reisa tannburstann upp á endann og nudda upp og niður. Síðan er haldið áfram á sama hátt með hina fjóðungana þrjá.

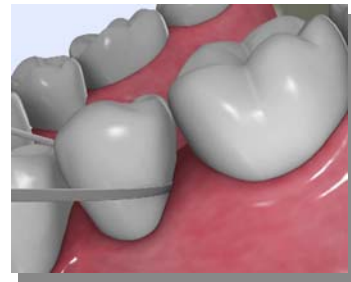
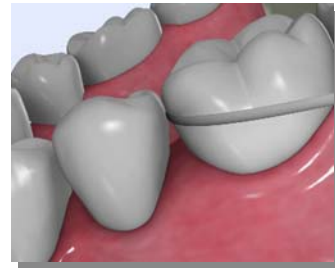


Mælt er með því að nota tannbursta með þéttum mjúkum hárum og flúortannkrem. Ekki skola munninn eftir tannburstun. Flúor í tannkremi virkar lengur ef við skolum ekki. Það sakar ekki þótt örlytlu tannkremi sé kyngt.

Rafmagnstannbursti hentar mjög vel við tannhirðu en mikilvægt er að beita honum á réttan hátt. Burstinn er lagður á tannflötinn og haldið á sama stað í u.þ.b. 3 sekúndur og látinn fylgja kúrfu tannarinnar. Síðan er burstinn færður frá einni tönn yfir á aðra og allir tannfletir burstaðir, utanvert, innanvert auk tyggiflata.



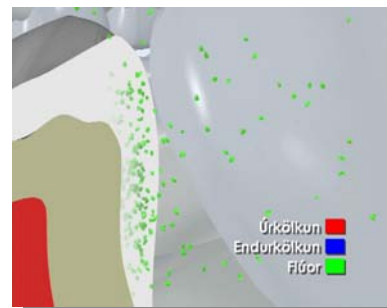
Hreinsa þarf á milli tanna með tannþræði að lágmarki einu sinn á dag. Tekinn er ríflegur bútur af tannþræði og honum vafið utan um fingurna. Þræðinum er rennt varlega milli tannanna alveg niður í glufuna milli tannar og tannholds og strekktur þræðurinn færður upp og niður eftir tönnunum. Fyrst öðru megin tannbilsins og síðan hinum megin. Tannþræðurinn þarf að nuddast þétt við tennurnar allan tímann. Svona eru öll tannbilin hreinsuð bæði í neðri og efri gómi. Ef blæðir frá tannholdi eru það fyrsta merki þess að tannholdsbólga sé til staðar og því nauðsynlegt að hreinsa enn betur.



Með millibilsburstum má hreinsa vel þar sem bilin milli tanna og tannróta eru stór. Þeir nýtast einnig vel til að hreinsa milli brúarliða og tannplanta. Millibilsburstinn er færður varlega inn í bilið og hreyfður fram og aftur eftir tannflötunum 5-8 sinnum.

FLÚOR

Til að verjast tanskemmdum er mælt með notkun flúors. Flúor er mikilvægasta efnið í tannkremi og tekur þátt í því efnaferli sem stöðugt er í gangi við tannfirborð. Ef nægur flúorstyrkur er í munnholi tekur flúor þátt í endurkölkun og getur endurhert byrjandi tanskemmd.

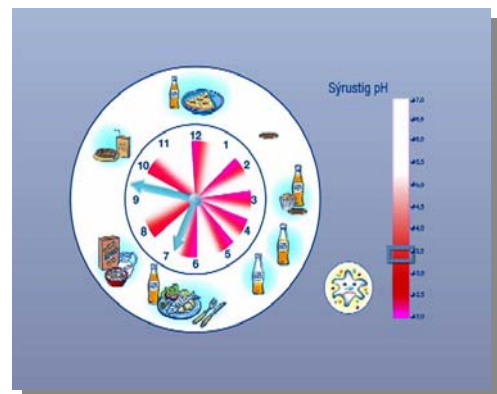


Hæfilegt magn tannkremis á þekur um 1/3 hluta burstahöfuðsins. Það skiptir öllu máli hversu lengi og oft flúor snertir tennurnar. Leyfið tannkreminu því að staldra við í munninum. Ekki skola munninn eftir tannburstun, það nægir að skyrpa. Flúortyggingúmmi getur verið sérstaklega heppilegt fyrir þá sem hafa skert munnvatnsrennsli og gagnast einnig öllum þeim sem hætt er við tannskemmdum af öðrum orsökum. Sumir sjúkdómar og lyf, auk munnþurrks og lélegs mataræðis auka hættu á tannskemmdum og því er ráðlegt að auka flúornotkun við slíkar aðstæður t.d. með reglulegri skolun tanna með flúormunnskoli.



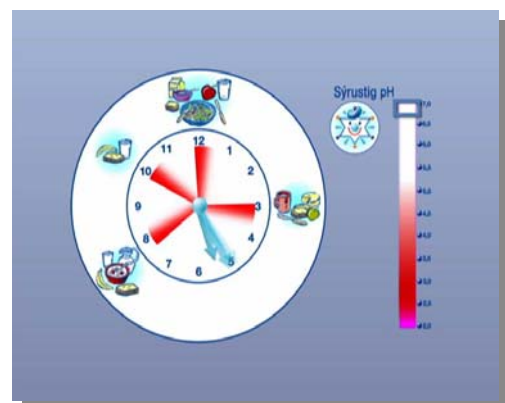
NEYSLUVENJUR

Hollar neysluvenjur leggja grunn að góðri tannheilsu. Bakteríurnar sem loða við yfirborð tanna, breyta sykri fæðunnar í sýru sem losa um steinefni glerungsins í um það bil hálf tíma eftir að sykurríkrar fæðu er neytt. Hjá einstaklingi sem alltaf er að fá sér eitthvað sætt að borða og súrt að drekka er sýrustig í munnholi alltaf í „rauða eða bleika“ skalanum sem eykur líkurnar á tannskemmdum og glerungseyðingu. (Efri matarklukka).



Munnvatnið gegnir lykilhlutverki í almennum vörnum líkamans gegn tannsjúkdómum. Ef eðlilegur tími líður milli máltíða hefur varnarkerfi líkamans betur í baráttunni við sýrurnar og tannskemmdum og glerungseyðingu er haldið í skefjum. (Neðri matarklukka).

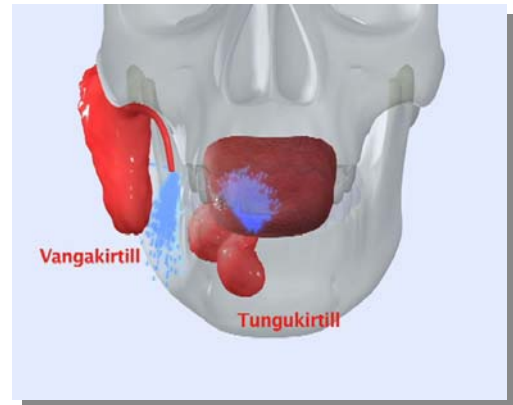
Ostbiti eftir matinn er góð tannvernd og það sama gildir um sykurlaust tyggjó. Sífelld nart er varnarkerfinu ofviða.



MUNNVATN

Hæfileg munnvatnsframleiðsla hefur mikið að segja fyrir góða líðan og viðheldur heilbrigði munnsins með hlutlausu sýrustigi. Munnvatnið kemur úr munnvatnskirtlum sem liggja í munnbotninum og í kinnunum.

Munnþurrkur getur komið fram sem fylgikvilli sumra sjúkdóma eða sem aukaverkun við töku lyfja og einkennist af sviða í munni og erfiðleikum við tal, tyggingu og kyngingu. Langvarandi munnþurrkur eykur tíðni og hraða tannskemmda og vandamálum í slímhúð munns og tannholdi fjölgar. Einnig koma oft fram erfiðleikar við notkun gervitanna. Góð munnhirða er alltaf mikilvæg og enn mikilvægari ef munnþurrkur er til staðar.



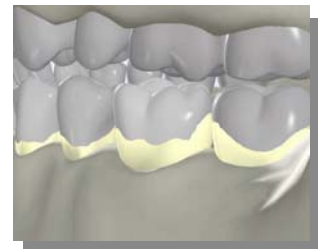
EFTIRLIT

Reglulegt eftirlit tannlæknis er nauðsynlegur þáttur í forvörnum og meðferð gegn tannsjúkdómum. Tíðni eftirlits er einstaklingsbundin og háð áhættumati en mælt er með því að fara til tannlæknis að minnsta kosti einu sinni á ári.

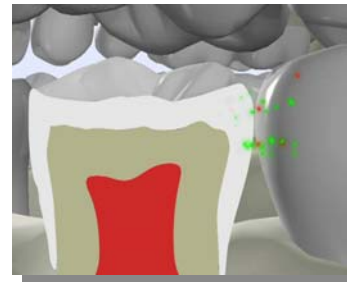
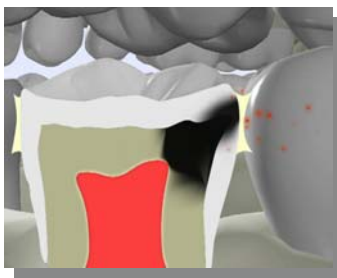
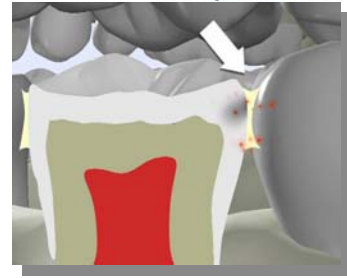
TANNSJÚKDÓMAR

TANNSKEMMDIR/TANNÁTA

Ákveðnar tegundir baktería líma sig við tannfirborðið og mynda skán sem þarf að burstu af með reglulegu millibili, að lágmarki tvisvar sinnum á dag. Ef stöðugt er verið að borða og nægilegt framboð er á sykri, myndast skánin hraðar. Ef tannhirðu er ábótavant og skánin nær að safnast fyrir hindrar hún aðgengi munnvatnsins að tannfirborðinu og tannskemmdir geta myndast. Í tannskýklunni umbreyta bakteríur sykra fæðunnar í sýrur sem leysa upp yfirborð glerungsins og steinefni tapast.



Dökki bletturinn sem hér sést myndast er tannskemmd á byrjunarstigi. Þar hefur sýra leyst upp tannflötinn. Meðan tannskemmd er bundin við glerung má stöðva eða lækna sjúkdóminn með bættri tannhirðu, viðbótarflúor og betri neysluvenjum. Glerungur leysist frekar hægt upp en þegar tannskemmdin er komin í gegnum glerunginn og yfir í tannbeinið verður upplausnin fljótvirkari. Á þessu stigi verður tannlæknir að hreinsa burt skemmdan tannvef og setja fyllingu í staðinn. Þegar tannskemmdir nálgast kvikuna og sýking nær sér á strik veldur bólga sem þá myndast þrýstingi og tannþínu.



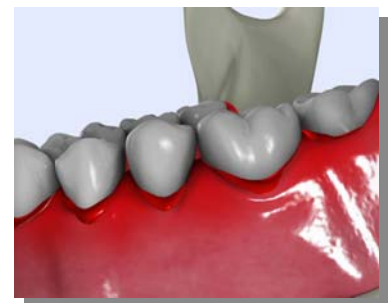
RÓTARSKEMMDIR

Rótarskemmdir, eru vaxandi vandamál meðal aldraðra. Tannholdið getur hörfað og þar með er hluti tannrótar ekki lengur verndaður af slímhúð og því kjörinn griðastaður tannsýklu. Tannskemmd myndast hratt á beru rötaryfirborði. Viðbótarnotkun flúors er algjör nauðsyn til að hægja á myndun og vexti rörtartannskemmda.

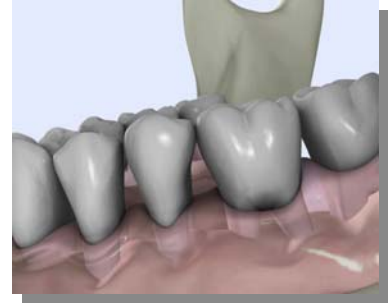


TANNHOLDSBÓLGUR

Rætur tanna sitja í kjálkabeini og örfínir bandvefsþræðir festa tönnina við beinið. Heilbriggt tannhold liggur upp að tönninni eins og þéttur krugi og er fölbleikt á litinn. Orsakir tannholdsþólgu eru viðbrögð ónæmiskerfis við baketríuskán á tannfirborði. Bakteríur valda þannig ertingu, án þess að setjast að inni í sjálfum vefjunum. Tannholdið roðnar, bólgnar og það blæðir auðveldlega úr því. Bólga hjaðnar ef munnhirðan er bætt.



Langvarandi tannholdsbólga leiðir oft til alvarlegri tannholdssjúkdóma. Bólgið tannhold losnar frá tönninni, og bólgan nær að dreifast niður í rótarþræðina. Í kjölfarið eyðast bæði rótarþræðir og kjálkabein og smátt og smátt losnar um tönnina. Reykingar þrefalda hættuna á tannvegsbólgu þó einkenni um sjúkdóminn séu alla jafna minni. Tannholdsbólgur valda oft litlum eða engum óþægindum og uppgötvast því oft seint. Mikilvægt er að koma í veg fyrir sjúkdóminn áður en hann nær sér á strik með góðri munnhirðu.



GLERUNGSEYÐING

Þegar jafnvægi ríkir í munnum er jafnt útflæði steinefna út úr tannfirborði og inn í það aftur. Munnvatnið viðheldur réttu sýrustigi en ef söpið er á súrum drykkjum fellur sýrustigið og við það „taka steinefnin á rás út úr tönninni. Glerungseyðing er það kallað þegar sýra leysir upp tannfirborðið og glerungur þynnist og eyðist. Sýra losar um steinefni glerungsins sem komast ekki til baka inn í glerunginn ef umhverfi munnsins er stöðugt síurt. Ef söpið er t.d. á súrum drykkjum á 10-15 mín fresti nær munnvatnið aldrei að hlutleysa munnholið. Glerungurinn þynnist og tennurnar verða næmari fyrir hita og kulda. Takmörkum neyslu súrra drykkja við t.d. ákveðinn tíma á dag eða viku til að sporna gegn glerungseyðingu. Drekkum vatn og drekkum nóg af því.



TANNHIRÐA FÓLKS MEÐ EIGIN TENNUR

TANNHIRÐA SJÚKLINGA

Langvarandi sjúkdómar auka líkur á tannheilsuvanda. Margir fatlaðir, sjúkir og aldraðir þarfnast aðstoðar heilbrigðisstarfsfólks við framkvæmd tannhirðu. Góð tannhirða er lykilatriði ef eigin tennur, tannplantar og brýr eiga að gegna hlutverki sínu til frambúðar. Á sjúkrastofnunum, hjúkrunar-heimilum og í heimahjúkrun er nauðsynlegt að tannhirða skipi fastan sess í daglegri umönnun. Mikilvægt er að veita einstaklingsmiðaða aðstoð þannig að hver og einn fái þá hjálp sem hann þarf á að halda.



Við tannhirðu mjög lasburða einstaklinga er mikilvægt að útskýra hvað stendur til, hækka höfðalag og koma handklæði fyrir yfir háls og bringusvæði. Handþvottur er nauðsynlegur og notkun hanska skilyrði.



Alltaf skal byrja á því að bera vaselín á varir og munnurinn er opnaður með því að taka varlega í höku sjúklings. Notkun frauðplastpinna auðveldar opnun munns. Mælt er með því að nota bitklossa sem komið er fyrir milli jaxlanna til að halda munninum opnum og góð venja er að festa tannþráð í bitklossann. Tennur hægra megin í efri og neðri gómi eru svo burstaðar með tannkremlum, lágfreiðandi með háum flúorstyrk og öðru hverju með klórhexidíni. Þegar bitklossinn er færður milli hliða munnins er heppilegt að nota pinnann til að opna munninn örlítið meira. Hreinsið snertifleti tannanna með tannþræði.



Ef brýr, tannplantar eða ásetugómar eru til staðar notið þá millibilsbursta og setjið klórhexidín gel á burstann. Notið lítið magn því alltaf er hættu á því að efni berist í



öndunarveg hjá mjög veikum einstaklingum. Í sama tilgangi má nota tannþráð með stífum enda sem hægt er að þræða meðfram tönnum og tannholdi. Að lokum má strjúka yfir slímhúð með rakri grisju eða munnhreinsipinna og bera vaselín á varir. Hægt er að útbúa „heimagerða“ bitklossa úr 4-5 tunguspöðum sem festir eru saman með límbandi og grisju vafið utan um.

Margir eru með lausa tannparta í munni og áður en byrjað er að bursta eigin tennur, er tannparturinn tekinn út úr munni. Tennurnar eru burstaðar frá öllum hliðum með mjúkum tannbursta og flúor tannkremi og öðru hverju með klórhexidíni. Ekki láta smá blæðingu frá tannholdi trufla ykkur, hreinsið bara enn betur. Hvetjið sjúkling síðan til að skola munninn með volgu vatni. Setjið að lokum örlítið flúor-tannkrem á yfirborð tannanna. Parturinn er einnig þrifinn vandlega.



Ef einstaklingur tekur inn lyf skal fylgjast með því hvort hann kyngi þeim strax. Lyf í töfluformi sem liggja lengi í munni geta sært slímhúð. Forðast skal öll lyfjaform sem innihalda sykur eða síróp, nota skal sykurlausar útgáfur lyfja.

Þeir sem ekki nærast í gegnum munninn mynda engu að síður sýkluskán á tann- og tunguyfirborði sem þarf að fjarlægja með góðri tannhirðu minnst einu sinni á sólarhring. Einnig er góð venja að væta tannhold, tungu, slímhúð og varir á 4-5 klukkustunda fresti með vatni eða gervimunnvatni.

TANNHIRÐA FATLAÐRA

Nauðsynlegt að tannhirða skipi fastan sess í daglegu lífi fatlaðra einstaklinga. Mikilvægt er að veita einstaklingsmiðaða aðstoð þannig að hver og einn fái þá hjálpi sem hann þarf á að halda. Þó að tennur flestra fatlaðra barna séu í upphafi jafngóðar og tennur annarra barna eru munn-sjúkdómar þó mun algengari hjá fötluðum. Sumir bíta og koka þegar tennurnar eru burstaðar



og vilja ekki að munnurinn sé snertur. Vegna mikillar lyfjatöku fylgir oft munnþurrkur og ákveðin lyf valda tannholdsþólgum. Skert hreyfigeta og illa samhæfðir vöðvar kalla á fulla aðstoð við tannhirðu.

Gefið ykkur nægan tíma, útskýrið hvað til stendur og fylgið þeim einstaklingsmiðuðu leiðbeiningum sem skráðar eru til dæmis á munnhirðueyðublaði. Gerið ykkur grein fyrir hversu mikla snertingu viðkomandi þolir við munninn og aukið þolið smám saman. Notið ávallt hanska við munnhirðu og mælt er með því að nota fingurhlíf eða bitklossa til að halda munnnum opnum. Nauðsynlegt er að lyfta vörum og kinnum frá til að sjá vel til. Tennur eru burstaðar með tannbursta eða rafmagnstannbursta og flúortannkremi auk þess sem nauðsynlegt er að hreinsa milli tanna með tannþræði. Notið klórhexidín við framkvæmd tannhirðunnar öðru hverju. Rafmagnstannbursti hentar mjög vel við tannhirðu fallarða. Góð venja er að strjúka yfir tungu og slímhúðir með rakri grisju við lok tannburstunar og bera krem á varir og kinnar



Líkamsstaða við tannhirðu annarra er mikilvæg og heppilegt t.d. að standa aftan við hjólastólinn eða aðstoða við tannhirðu þegar einstaklingurinn liggur út af. Fatlaður einstaklingur lærir að þekkja eigin tannhirðuáhöld og best er að tannhirðan fari fram í því umhverfi sem ekki er spennuvekjandi.

Allir eru hvattir til að taka þátt í eigin tannhirðu eftir mætti, en fulla aðstoð þarf að veita stórum hópi fatlaðra a.m.k. einu sinni á dag. Hluti fatlaðra einstaklinga sér að mestu leyti um eigin tannhirðu en nauðsynlegt er að hafa eftirlit með framkvæmdinni. Endurnýja þarf tannhirðuáhöld reglulega.



Heilbrigðisstarfsfólk ber ábyrgð á að fagleg aðstoð sé veitt við vandasöm þrif tanna og tanngerva

TANNHIRÐA FÓLKS MEÐ LAUS TANNGERVI

PARTAR



Það er ómetanlegt að hafa eigin tennur en ýmsir möguleikar eru fyrir hendi ef eina eða fleiri tennur vantar. Smíða má tannplanta, fastar brýr, lausa parta eða gervitennur. Í sumum tilvikum er hægt að græða tannplanta í kjálkabein og bæta þannig festu tanna og gervitanna.

Ef einungis nokkrar eigin tennur eru til staðar í munni er nauðsynlegt að halda þeim hreinum og slímhúð heilbrigðri til að parturinn verði ekki ónothæfur. Parturinn er tekinn út úr munni og passað upp á spangir bogni ekki. Nögl er smeygt undir spangirnar báðum megin og ýtt varlega til að losa partinn. Tennur eru burstaðar frá öllum hliðum með flúortannkremi og öðru hverju með klórhexidíni. Munnholið er einnig þrifið vel með vættum svampi eða grisju. Ekki gleyma tungunni.



Þegar parturinn er þrifið er góð venja að vera með skál með vatni í ofan í vaskinum til þess að koma í veg fyrir að parturinn brotni ef hann fellur úr höndum þess sem er að þrifa hann. Notið sérstakan tannbursta við þrifin og burstið alla hluta partsins vel, jafnt innanvert sem utan. Það þarf að fara vel inn í krókana með mjórri hluta tannburstans. Notið fljótandi, bragðmilda sápu við þrifin og einnig eru til sérstök viðurkennd hreinsiefni í lyfjabúðum. Tannkrem á aldrei að nota því þau innihalda slípiefni sem geta rispað plastið í partinum. Að lokum er parturinn skolaður vel með köldu vatni, settur í box með vatni í yfir nótt eða upp í munn einstaklings.



HEILGÓMAR/GERVITENNUR

Ef engar eigin tennur eru í munni er nauðsynlegt að halda gervitönnum hreinum og undirliggjandi slímhúð heilbrigðri. Hér er efri gómur tekinn út úr munni. Ef gervitennur í efri gómi eru mjög fastar er best að stinga vísifingri varlega inn á milli gervitanna og kinnar og ýta síðan gervitönnunum niður. Á svipaðan hátt er neðri gómurinn tekinn út úr munni. Þegar gervitennurnar hafa verið fjarlægðar er góð venja að skoða munnholið vel. Leitið eftir roða eða sárum sem geta myndast þegar tannstæðið rýrnar og gómarnir passa ekki eins og þeir eiga að gera. Þessi einstaklingur er með sár í báðum munnvikum sem gætu hafa myndast vegna lækkunar á bithæð, bakteríusýkingar, sveppasýkingar eða vítamínskorts. Í tilfellum sem þessum þarf að hafa samráð við tannlækni eða lækni. Munnholið er þrifið vel með vættum svampi og strokið undir varirnar, bæði í efri og neðri gómi. Nota má grisju á sama hátt. Ekki gleyma tungunni það má strjúka yfir hana 2 til 3 sinnum.



Þegar gervitennur eru þrífir er góð venja að vera með skál með vatni í ofan í vaskinum til þess að gómarnir brotni ekki ef þeir falla úr höndum þess sem er að þrifa þá. Hér er sýnt rétt grip á neðri gómi þegar hann er þrífinn. Þrifið allar hliðar neðri og efri góma, jafnt innan vert sem utan, með þar til gerðum tannbursta og bragðmildri sápu. Einnig eru til sérstök viðurkennd hreinsiefni í lyfjabúðum. Tannkrem á aldrei að nota því þau innihalda slípiefni sem rispa gómana. Gervitennurnar eru að lokum skolaðar vandlega með köldu vatni og komið fyrir í munni eiganda, eða geymdir í glasi með vatni í, yfir nótt. Ávallt skal geyma heilgóma í vatni. Ef þeir þorna getur lögunin breyst. Þegar gervitennurnar eru settir á ný upp í munn einstaklings þarf að passa að varirnar klemmist ekki á milli.



Góð ráð

- Mælt er með því að sótthreinsa heilgóma í klórhexidín-lausn (0.2%) yfir nótt – að lágmarki einu sinni í mánuði
- Mælt er með því að losa um tannstein með því að leggja heilgóma í blöndu af vatni og ediki (1 bolli vatn/1 tsk edik) yfir nótt - þegar þörf er á.
- Mælt er með því að milda kaffi/te lit með því að leggja heilgóma í blöndu af vatni og matarsóða (1 bolli vatn/1 tsk matarsóði) í u.þ.b. 10 mínútur – ef þörf er á.

*Hólfríður Guðmundsdóttir, tannlæknir
Miðstöð tannverndar & Lýðheilsustöð*

Heimasíða

Á heimasíðu Lýðheilsustöðvar eru upplýsingar um tannheilsu, tannvernd og tannhirðu:
www.lydheilsustod.is – tannvernd

Sérstök síða um munnhirðu fólks með sérþarfir:

<http://www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/tannvernd/fyrir-fagfolk/nr/2343>