

A close-up photograph of an elderly woman with short, wavy white hair and red-rimmed glasses. She is smiling broadly, showing her teeth, and holding a bright green apple in her right hand. She is wearing a light blue cardigan over a white patterned top. The background is a soft, out-of-focus green and white. The text is overlaid on the image in white boxes.

HANDBOK FÖR IDENTIFIERING AV

FRISKT OCH SJUKT I MUNNEN

Flexident
Mobil Tandvård

Oral hälsa



Oral hälsa är absolut nödvändig för god allmänhälsa och är möjlig att uppnå för alla människor oavsett riskgrupp och ålder. Fullständig oral hälsa innebär ett smärtfritt välfungerande bett i avsaknad av sjukliga förändringar i tänder och resten av munnen.

Kännetecknen

- Blekrosa, stramt, icke blödande tandkött
- Inga orala sjukdomar: (Gingivit-, Karies-, Parodontitfritt)
- Smärtfritt
- Normalt salivflöde
- God tuggförmåga
- Frisk slemhinna

Oral ohälsa



Oral ohälsa är motsatsen till oral hälsa. Det kan vara smärta eller obehag från tänder och munhåla, oförmågan att obehindrat kunna tugga olika typer av mat. Många sjukdomstillstånd i munnen kan under längre tid vara symptomfria men obehandlat leda till akuta besvär

Kännetecknen

- Inflammation i tandkötet: (Gingivit)
- Tandlossning: (Parodontit)
- Karies/Frakturerade tänder
- Minskad salivproduktion: (Muntorrhet)
- Svampinfektion
- Protesstomatit
- Slemhinneförändringar

Vid misstanke om detta kontakta Leg. Tandläkare/Leg. Tandhygienist

Gingivit



Gingivit är en inflammation i tandköttet som orsakas av bakteriebeläggningar (plack) på tänderna vid tandköttskanten. Obehandlad tandköttsinflammation kan vara väldigt smärtsam och kan leda till parodontit (tandlossning). Noggrann tandborstning minst 2 ggr/dag med vanlig tandkräm är viktigt för att förebygga gingivit. Ibland behöver man även använda andra hjälpmedel som innehåller klorhexidin (bakteriedödande), t.ex. Corsodyl gel (1%) eller Paroex tandkräm (0,06%) som finns receptfritt på Apoteket.

Kännetecken

- Tandköttet blöder vid tandborstning eller vid lätt beröring
- Rött, svullet tandkött
- Ont i tandköttet vid tandborstning

Orsak

- Bristfällig munhygien
- Ansamling av plack längs tandköttskanten
- Gingivit kan i sin tur leda till Parodontit – Tandlossning

Vid misstanke om detta kontakta Leg. Tandläkare/Leg. Tandhygienist

Parodontit



Parodontit (tandlossning) är ett sjukdomstillstånd som orsakats av långt gången obehandlad tandköttsinflammation. Vid parodontit har även käkbenet runt tänderna börjat att brytas ner och tänderna blir lösare som resultat av det. Det finns mycket forskning som visar en direkt relation mellan tandlossning och försämrad allmän hälsa.

Kännetecken

- Svullet och blödande tandkött
- Lösa tänder
- Försämrad tuggförmåga
- Tandlöshet

Orsak

- Bristfällig munhygien
- Ärftlighet
- Nikotin

Vid misstanke om detta kontakta Leg. Tandläkare/Leg. Tandhygienist

Karies



Karies eller "hål i tanden" är en infektionssjukdom som orsakas av vissa bakterier i munhålan. Om bakterierna ligger kvar på tandytan i tillräcklig stor mängd och tillräckligt länge producerar de stor mängd skadlig syra som bryter ner tandmineralerna och orsakar ett hål i tanden. Frekvent intag av föda och framför allt sockerrik sådan ökar kraftigt risken för karies. Noggrann tandborstning minst 2 ggr/dag med vanlig tandkräm och användning av tandtråd är viktigt för att förebygga uppkomsten av karies. Ibland behövs ett extra tillskott av fluor utöver den som finns i tandkrämen, t.ex. i form av fluortabletter, fluor-tuggummi eller extra fluorberikad receptbelagd tandkräm Duraphat (5mg/g).

Kännetecken

- Olika typer av värk (Känslighet mot temperaturskillnader, diffus smärta)
- Försämrad tuggförmåga
- Svullnad i kinden (I långtgående fall)
- Trasiga tänder

Orsak

- Bristfällig munhygien
- Kostvanor (Frekvent intag av föda, framförallt sockerrik)
- Muntorrhet
- Salivkvalité

Vid misstanke om detta kontakta Leg. Tandläkare/Leg. Tandhygienist

Muntorrhet



Muntorrhet innebär att man har för lite saliv i munnen. Detta kan leda till att man har svårt att svälja och prata samt sveda i tungan. Om man bär proteser kan det skada mer än vanligt. Muntorrhet ökar också risken att utveckla karies. På apotek finns produkter som lindrar besvären och ökar salivproduktionen. Det finns sug- eller halstabletter (t.ex. Xerodent eller Salivin), tuggummi, munspray (Proxident) och munfuktgel (t.ex. Zendium eller Oral Balance). Samtliga produkter är receptfria.

Kännetecken

- Försämrad salivproduktion
- Försämrad tugg-/sväljförmåga
- Sveda i tungan

Orsak

- Åldern
- Biverkningar av läkemedel
- Vissa sjukdomar
- Munandning
- Stress
- Strålning i huvud- och halsregionen

Vid misstanke om detta kontakta Leg. Tandläkare/Leg. Tandhygienist

Oral Candidos



Oral Candidos är en svampinfektion i munnen. Om det finns misstankar om svamp i munnen bör du kontakta en tandläkare. Många av symptomen kan vara andra sjukdomar. Dessa ska då behandlas annorlunda. Oral Candidos behandlas med tabletter eller en munskölj mot svamp, som tandläkaren skriver ut ett recept på.

Kännetecken

Oral candidos är oftast symptomfri

- Rodnad på slemhinnan
- Vita beläggningar

Mindre vanliga symptom

- Sveda
- Smakpåverkan
- Dysfagi (Sväljningssvårighet)

Orsak

- Nedsatt allmäntillstånd
- Muntorrhet
- Bristande proteshygien –
(Förekommer hos upp till 65% av protesbärare)
- Undernäring
- Antibiotikabehandling
- Vissa sjukdomar
- HIV och andra immunbristsjukdomar
- Rökning
- Strålbehandling

Vid misstanke om detta kontakta Leg. Tandläkare/Leg. Tandhygienist

Protesstomatit (protesskavsår)



Protesstomatit (protesskavsår) är ett inflammationstillstånd i munslemhinnan som orsakas av skavsår från illasittande proteser. För att behandla detta justerar tandläkaren proteserna för att avlasta sårytorna och för att skapa en bättre passform på proteserna. Om man har mycket ont skall man inte använda proteserna tills man får ett tandläkarbesök.

Kännetecken

- Rodnad på slemhinnan
- Sveda

Orsak

- Illasittande protes

Vid misstanke om detta kontakta Leg. Tandläkare/Leg. Tandhygienist

Aftös stomatit



Aftös stomatit är ett sår i munhålan's slemhinna som oftast gör ont. Det finns olika teorier om orsaken till aftösa sår i munnen. Nedan beskrivs några troliga orsaker. Tillståndet varar normalt 10-14 dagar. Oftast läker såret av sig själv inom en vecka. Får man aftösa sår ofta är det bra att borsta tänderna med enzymtandkräm, exempelvis Zendium. För att lindra symptomen kan man prova en munsalva som innehåller kortison. Man kan också gurgla med bedövningsmedel, exempelvis Andolex. Dessa är receptbelagda, rådfråga alltid med din tandläkare.

Kännetecknen

- En eller flera ytliga, vit/gula/ sår med rodnad runt såren
- Värk
- Sveda vid intag av viss föda

Orsak

- Inflammation i munslemhinnan orsakad av virus
- Allergier mot viss föda
- Brist på vitamin B12

Vid misstanke om detta kontakta Leg. Tandläkare/Leg. Tandhygienist

Tumörer



En tumör bildas när celler på ett ställe i munnen plötsligt förökar sig och blir fler än vad de ska vara. Tumör är inte alltid cancer. Det finns godartade tumörer (benigna) som oftast inte är farliga, medan vissa tumörer är mer farliga, elakartade tumörer (maligna). Cancer i munnen har många utseenden. Ofta associerar man cancer med en knöl. I munnen är det annorlunda, en mörk slät fläck kan också vara cancer. Därför är det viktigt att observera och notera alla ovanliga förändringar i munnen. Det kan lättast göras vid tandborstning: titta lite extra i munnen: gommen, tungan, under tungan, läpparna, insidan på kinderna. Är det något som ser ovanligt ut? Tveka aldrig! Kontakta alltid tandläkaren.

Kännetecken

- Oläkta sår
- Färgförändringar

Orsak

- Cellförändring
- Benigna (godartade) tumörer
 - ej farliga
- Maligna (elakartade) tumörer
 - farliga

Vid misstanke om detta kontakta Leg. Tandläkare/Leg. Tandhygienist

Sammanfattning

Munnen har en väldigt viktig roll i våra liv. Det dagliga näringsintaget som kroppen behöver börjar i munnen. Den spelar också en viktig roll i vårt sociala liv, vi kommunicerar med andra och artikulerar med hjälp av våra tänder, tunga och läppar. Vår mun består av flera olika beståndsdelar: tänder, tandkött, slemhinna, tunga, käkmuskler, käkled och spottkörtlar. Alla dessa delar är viktiga för att den i helhet ska uppfylla sin funktion. För att alla dessa delar ska fungera måste munnen hållas frisk. Myten om att munnens delar och tänder blir sjuka och sämre med åldern stämmer inte helt. Många sjukdomar i munnen är direkt relaterade till hur bra eller dåligt vi sköter den dagliga munvården. Sjukdomstillstånd i munnen kan också ha en direkt påverkan på den allmänna hälsan.

I denna broschyr ges en kort beskrivning av olika sjukdomstillstånd i munnen, hur dessa kan upptäckas och behandlas. Broschyren skall underlätta identifieringen av olika tillstånd i munnen som avviker från det friska.

Flexident
Mobil Tandvård

Flexident AB, Mobil Tandvård
Gårdsfogdevägen 18a • 16867 Bromma
Tel: 08-562 972 77 • Fax: 08-445 81 00
E-mail: info@flexident.se

www.flexident.se