



Dine tænder – når du bruger psykofarmaka

Pjecen har modtaget økonomisk støtte til tryk og distribution fra Sunstar GUM, Tandex og Colgate





Når det føles anderledes

Jeg blev først rigtig opmærksom på forandringerne i min mund, da nogle af mine tænder knækkede, og det gjorde ondt. I månederne forinden følte jeg trang til at tygge tyggegummi. Jeg havde faktisk altid tyggegummi i munden for at undgå følelsen af tør mund.

På tandklinikken fik jeg at vide, at jeg havde flere huller i tænderne. Årsagen var min nye medicin, og at min mundhygiejne i perioder ikke har været helt optimal.

Jeg får psykofarmaka, som påvirker min produktion af spyt negativt. Det betyder, at jeg skal pleje mine tænder omhyggeligt, hvis jeg vil undgå tandsygdomme. På tandklinikken fik jeg også nogle gode råd af min tandplejer om, hvad jeg kan gøre for at lindre tørhed i munden.

På de følgende sider kan du få mere at vide.

Ann-Camilla

Tegn på at munden er tør

Når du tager medicin mod psykiske lidelser, kan det påvirke din produktion af spyt. Med tiden kan det ske, at produktionen af spyt normaliseres, når din krop har vænnet sig til medicinen.

Mangel på spyt kan give dig en fornemmelse af, at det er svært at synke og tale, og at din mad ikke smager, som den plejer. Din tandplejer kan måle hvor meget spyt, du har i munden.

En tør mund kan give ømme, sarte og irriterede slimhinder, og der kan opstå revner, sår og svamp i og omkring munden.

Hvis du har ømme slimhinder og tandkød, kan det være svært at børste tænderne grundigt. Det kan medføre, at du nemt får betændelse i tandkødet og huller i tænderne.

Rygning og alkohol kan forværre tørhed i munden.

Spyttets funktion

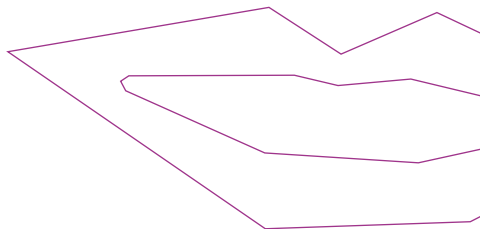
Når vi tygger vores mad, blandes maden med spyt, som gør det muligt at synke maden.

Spyt indeholder enzymer, der starter fordøjelsen af vores mad, så vi kan optage næringsstoffer og få energi til kroppen.

Spyttet neutraliserer syrligheden i det, vi spiser og drikker.

Spyttet fugter også vores mund, så vi kan tale og synke, og hjælper med at holde vores tænder rene ved at skylle vores tænder fri for madrester.

Uden spyt klister maden til tænderne og øger risikoen for tandkødsbetændelse og huller i tænderne.



Tørre slimhinder i mund og svælg

Tørre læber og slimhinder kan give blister, irritation, sår og i nogle tilfælde svamp i munden. Ved disse gener bør du kontakte din tandklinik.

En blist (aphte) ses som et hvidligt sår med en rød ring omkring. Størrelsen varierer fra et par millimeter til flere centimeter. Blisters kan sidde overalt i munden, fx på slimhinderne i kinden, tungen eller under tungen. Det kan føles meget ubehageligt, når man taler og spiser. På apoteket kan købes en gel, der danner en beskyttende hinde, som giver hurtig lindring hos nogen. Benyt endvidere en tandpasta til sarte slimhinder, når du børster tænder.

Svamp ses som røde områder, typisk i ganens slimhinde, og som grålige belæggninger i svælget. Svamp kan give en brændende/sviende fornemmelse i munden. Et andet symptom på svamp kan være, at din mad smager anderledes, end den plejer. Medicin mod svamp skal du have på recept hos din læge eller på tandklinikken.



Behandling af tørhed i munden

Du kan lindre tørhed i munden ved at fugte munden med vand. Tyggegummi, bolsjer og pastiller uden sukker kan stimulere til mere spyt.

På apoteket og i større dagligvarebutikker kan du købe vingummi, sugetabletter, tyggegummi og spray, geler og mundskyl, der erstatte og stimulerer dannelsen af spyt.

Mange oplever en god effekt ved at fugte munden med vand i en forstøver inden brug af disse produkter.

Brug fx spray om dagen og gel om natten. Gelen holder længere på fugten, da den lægger sig som en beskyttende hinde på mundens slimhinder. Gelen kan også anvendes som proteselim, se side 10.



- 7 -







De viste produkter på siden er annoncer

Forebyggelse af sygdomme i tænder og tandkød



Når du er tør i munden, nedsættes den rensende og skyllende effekt, som spytet normalt har. Det gør det svært at holde tænderne fri for madrester og belægninger af bakterier. Det øger risikoen for huller i tænderne og betændelse i tandkødet.

Du kan selv gøre en forskel ved at:

- Begrænse dit forbrug af mad og drikke med sukker og syre.
- Drikke vand i stedet for saft og sodavand.
- Sørge for god mundhygiejne hver dag.
- Børste tænderne systematisk med små gnubbende bevægelser med en blød tandbørste, vær også omhyggelig i overgangen mellem tænder og tandkød.
- Bruge en mild tandpasta med fluorid (mindst 1.400 ppm).
- Undlade at skylle munden efter tandbørstning, så du får gavn af fluorid tandpastaens forebyggende effekt på huller.
- Bruge små børster til mellemrummene – "flaskerensere".
- Gå jævnligt til tandeftersyn for at forebygge og behandle sygdomme i tænderne.



Protese

Proteser skal børstes dagligt og gerne efter hvert måltid, så madrester og bakteriebelægnings ikke irriterer slimhinderne. Protoser gøres rene med håndsæbe. Benyt en neglebørste eller protesebørste.

Tænder, gummer og tunge børstes med en blød tandbørste og en mild tandpasta. Fugt munden med vand før du sætter proteserne i munden.

På apoteket og i større dagligvarebutikker kan du købe gel, der stimulerer spytet og dermed får proteserne til at sidde bedre fast. Du skal smøre gelen på indersiden af proteserne, inden du sætter dem i munden. Gnaver dine proteser, skal du kontakte din tandklinik, som kan afhjælpe problemet.

Oplever du irritation i slimhinden, kan det anbefales at tage proteserne ud, når du sover. Fortsætter irritationen, kan der være tale om en svampeinfektion, og du skal kontakte din tandklinik for behandling.

Dit behov for tandpleje

Det er vigtigt, at du får kontrolleret dine tænder og mundhygiejne i forhold til dit behov.

Når du får medicin mod psykiske lidelser, bør du komme til tand- eftersyn med korte intervaller. Tal med din tandplejer om, hvor ofte du har behov for at komme på tandklinikken.

Det kan også være, du har behov for en tandpasta med et højt fluoridindhold, som forebygger huller i tænderne. Recepten skal du have på din tandklinik.





tænderne.dk

Danske Tandplejere
Rosenborggade 1A
1130 København K
tlf. 8230 3540
info@dansktp.dk
danskettandplejere.dk

April 2023

Tryk og distribution i samarbejde med:

