

Tandpleje og tandsundhed ved nyresygdomme

Af tandplejer Fabienne Let Petterson, 2017, Danske Tandplejere

Er man ramt af sygdomme i nyrerne, er det ekstra vigtigt at være opmærksom på sine tænder. Det er meget krævende at have en alvorlig kronisk sygdom, hvorfor sygdommen typisk kommer til at fylde meget i ens verden. For mange betyder det, at det regelmæssigt tandeftersyn kommer bagest i køen. Desværre møder jeg dem som tandplejer først efter en kortere eller længere årrække uden besøg på tandklinikken, hvorfor der har været sket en del skader i form af huller i tænderne, der har fået lov at vokse sig så store, at tanden er knækket og i mange tilfælde ikke kunne reddes. Står man for at skulle nyretransplanteres, er der ofte ikke meget tid til heling efter tandbehandling, hvilket betyder, at tænder, der normalt ville kunne behandles og observeres og måske bevares, må fjernes, da infektioner ikke må forekomme inden transplantationen og helst heller ikke efter.

Mundtørhed

De nyrepatienter, jeg har talt med, har alle givet udtryk for, at de oplever deres mund som tør. Mundtørhed kan skyldes sygdom, medicin, stofmisbrug, dehydrering, nervøsitet/angst. De to sidste vil typisk være forbigående, hvorimod mundtørhed forårsaget af medicin eller sygdom er noget, der giver problemer hver eneste dag. Mundtørhed for nyrepatienter skyldes typisk medicin eller dehydrering.

Spyttet er vigtigt

Når vi taler om mundtørhed, er det vigtigt at nævne, at der findes to typer spytproduktion. Der er den ustimulerede og den stimulerede. Den første er det lille konstante spytflow, vi alle har, når vi sidder, går, arbejder, sover osv. Den spytproduktion er typisk lavere om natten end om dagen. Den stimulerede spytproduktion er den, der sætter ind, når vi spiser, eller allerede når vi tænker på eller taler om mad, som, vi syntes, er særligt lækkert. Vores spyt er kroppens vigtigste forsvar i mundhulen. Spyttet beskytter både slimhinder og tænder. Slimhinder, der ikke er fugtet, revner nemmere, og sår er længere om at hele. Spyttet indeholder bl.a. kalk og enzymer, der modvirker huller i tænderne. Der findes også enzymer, der er den første del af vores fordøjelses system. Er munden tør, kan det være svært at tygge sin mad ordentligt, så der synkes for store bidder, som maven skal arbejde mere for at nedbryde. Maden smager ofte heller ikke så godt, som den burde. Proteser sidder ikke så godt fast som ønsket og giver dermed lettere gnav-/tryksår.

Sygdomme, der forårsager nedsat spytproduktion, er der flere af, men typiske er Sjögren, som i 2/3 dele af tilfældene er følgedidelse til leddegigt samt Diabetes

Medicinens påvirkning

Mange typer af medicin giver nedsat spytproduktion. Det gælder alle former for psykofarmaka, også lykkepiller, alle de smertestillende i morfingruppen både de oprindelige og de syntetiske, men også vanddrivende og blodtryksænkende medicin vil ofte give nedsat spytflow. Mængden af medicin kan ligeledes være årsagen. Selv om det enkelte præparat ikke giver problemer, kan det

alligevel opstå, simpelthen fordi der tages meget forskellig medicin. Mange med kroniske sygdomme tager over fire forskellige typer medicin dagligt. Tager man medicin er det en god ide at tjekke indlæggssedlen for bivirkninger. Er man i tvivl om ens spytproduktion er nedsat, bør det tjekkes på tandklinikken, så passende forebyggelse kan sættes ind, før der sker skader. Man kan have så lidt som 20% af normal ustimuleret spytflow, uden selv at bemærke det. Det vil typisk være den ustimulerede spytproduktion, der bliver ramt.

Tænderne er mere udsatte

Er munden tør, er tænderne mere udsatte for tandsygdomme såsom huller og syreskader. Huller i tænderne eller caries skyldes affaldsstoffer fra bakterier i mundhulen. Disse lever af alle former for sukker og i en tør mund har de bakterier, de allerbedste levevilkår. Derfor er en sukkerfattigt kost meget vigtig. Syreskader er generelt et voksende problem i den danske befolkning, fordi vi drikker større og større mængder juice, sodavand osv. Alle former for sodavand, saftvand og iste er tilsat konservering, som typisk er citron eller fosforsyre. Dette betyder, at drikken kemisk er sur og altså afkalkende på et niveau med f.eks. toilettrens. Siden vores tænder primært er bygget op af kalk, kræver det ikke meget fantasi at forestille sig de skader, et stort dagligt forbrug kan forårsage. Det samme gør sig gældende for smoothies, juice og andre frugtbaserede drikke, der indeholder frugtens naturlige syre. Et stort dagligt indtag af frugt vil have samme effekt. Er der for lidt spyt i munden, sker skaderne endnu hurtigere.

Hvad kan man gøre?

Man vil ofte selv kunne afhjælpe den tørre fornemmelse med tyggegummi, sugetabletter eller hyppigt væskeindtag. Mange oplever kun den nedsatte mængde om natten, hvor munden vil føles ekstra tør, da spytproduktionen i forvejen er nedsat. Apoteket har forskellige produkter i håndkøb til en tør mund. Der findes spray og gel, der fugter. Sprayen er især velegnet til dagtimerne og gelen til nat. I så tilfælde anbefales det at bruge en gel, der er mere tyk og bliver liggende længere. Er munden så tør, at det er svært at sluge piller, kan gelen bruges som "smøremiddel" ved at lægge et tyndt lag på pillen, umiddelbart før den sluges. Tyggegummi, sugetabletter og pastiller sætter gang i den stimulerede spytproduktion og kan anvendes efter behov. Dog anbefales det fra forskere, ikke konstant at sutte på noget, da det stresser spytkirtlerne. Deres anbefaling er, at man i 10 minutter hver ½ time stimulerer spytflowet. Det er ekstremt vigtigt, at der ikke er tilsat sukker i de produkter, man anvender. Er man i behandling med blodtryksnedsættende medicin, skal man være påpasselig med at spise for store mængder lakrids, da det kan give en blodtryksstigende effekt. Tal evt. med egen læge om mængden, der maksimalt bør indtages på daglig basis. Er der fra lægens side sat begrænsning på væskeindtaget, vil der typisk opstå mundtørhed. Mange oplever det i den forbindelse behageligt at sutte på isterninger, men det er vigtigt ikke at tygge på isen, da det vil slide u hensigtsmæssigt meget på tænderne.

Forebyggelse af huller kræver et dagligt lavt indtag af sukker, grundigt renhold og fluortandpasta. Evt. suppleret med regelmæssig fluorbehandling på tandklinikken. Er der udtalt mundtørhed og/eller ofte caries, der skal behandles med fyldning (minimum to gange årligt), bør der ordineres receptpligtig tandpasta med ekstra højt fluorindhold. Dette skal ordineres på tandklinikken, da der skal en individuel vurdering om behovet til. Det skal indskydes, at hvis ikke mundhygiejnen er

optimal, vil selv den bedste tandpasta ikke være nok. Og hvad er så optimal mundhygiejne? Tænderne skal børstes helt rene 2-3 gange dagligt. Ofte vil en el-tandbørste være en god hjælp, især hvis den har indbygget timer, der markerer, når der er gået 30 sekunder. Det skal tage minimum 2 minutter at børste sine tænder. For mange vil mellemrumsbørster være den mest effektive og nemmeste måde at holde mellemrumsfladerne rene på, men spørg din tandplejer hvilken størrelse mellemrumsbørste, der passer til dit tandsæt. Får man nemt caries, kan det være en idé at komme til kontrol hos tandplejeren hver 3 måned, så evt. begyndte huller kan opdages og standses tidligt i processen.

Ramt af kronisk sygdom?

Er man ramt af en kronisk sygdom, skal man være opmærksom på infektioner. Parodontitis er i bund og grund en bakterieinfektion. Vi oplever alle tandkødsbetændelse i kortere eller længere perioder af livet. Ofte opdager man det, når skummet fra tandpastaen er lyserødt, når der spyttes ud i vasken. Når vi taler om parodontitis, er det ikke længere kun tandkødet, der er involveret, nu er infektionen begyndt at nedbryde den knogle, tanden sidder fast i. Diagnosen stilles ved at se på, om tandkødet har trukket sig ned af tanden, og om tandkødsломmerne er for dybe. En sund tandkødsломme er mellem 1 og 3 mm dyb og bløder ikke. Rygere vil typisk opleve, at det ikke bløder fra tandkødet, selvom deres evt. parodontitis kan være fremskreden, da tandkødet trækker sig sammen pga. rygning. Ligeledes kan der være mindre tydelige tegn på sygdomsaktivitet ved den undersøgelse på klinikken, så røntgenbilleder vil være en del af denne undersøgelse. Den knogle, der er mistet, kommer ikke igen, men det er muligt at standse parodontitis så sygdommen ikke udvikler sig yderligere. Dette gøres ved grundig mundhygiejne samt rygestop, der følges op af regelmæssige behandlinger på tandklinikken. Behandlingen består af rensning af tænderne helt ned i de fordybede tandkødsломmer så tandsten og bakteriebelægninger fjernes. På den måde kan krogen "lukke" lommen nedefra, så der igen kun er op til 3 mm tandkødsломme.

Muligheder for tilskud

Tandbehandling er desværre ikke dækket 100 procent tilskud af det offentlige. Er man folkepensionist med helbrestillæg, dækker det alle de behandlinger, som regionerne giver tilskud til. Har man behov for anden behandling, kan man søge kommune om en enkelt ydelse, inden behandlingen iværksættes. Der er store forskelle på hvor meget tilskud, de enkelte kommuner giver.

Er man på kontanthjælp eller tilsvarende ydelse, er der faste regler for tilskud. Er man over 25 år, har man en fast årlig egenbetaling på 600,-. Derudover dækkes 65% af kommunen op til 10.000,-. Er den samlede behandling på over 10.000,- incl. egenbetaling, skal der søges tilskud hos kommunen, inden behandlingen påbegyndes, og igen er der store forskelle på, hvordan kommunerne tolker loven så spørg på tandklinikken. Førtidspensionister på den gamle ordning har ofte et helbrestillæg med samme regler som folkepensionisterne. De førtidspensionister, der er på ny ordning, kan søge om enkeltydelse. Alle har en sagsbehandler - også selv om man ikke tidligere har haft behov for det. Så tag kontakt og hør hvordan den kommune, du bor i, håndterer tilskud til tandbehandling. Hjemmesiden borger.dk har kort skitseret reglerne om tilskud. Står man for at skulle transplanteres, er der tilskud til den del af tandbehandling, som skal gennemføres,

for at transplantationen er mulig. Se reglerne i den region, der skal foretage transplantationen. Alt i alt er det sådan, at jo bedre man passer på sine tænder også under sygdom, jo bedre holder tænderne. Sørg for regelmæssige eftersyn. For mange vil en gang om året være nok, så der kan sættes ind med råd, vejledning og evt. forebyggende behandling, inden det går galt.

Danske Tandplejere



Rosenborggade 1a

1130 København K

Tlf.: 8230 3540

www.dansketandplejere.dk

www.facebook.com/tandplejer