



Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester

Akershus

Tenner og munnhule hos eldre og konsekvenser for ernæring

Folkehelsekoordinator / tannpleier Rigmor Moe, 09.05.2019



Tannhelseloven § 1-3:

Den offentlige tannhelsetjenesten skal organisere forebyggende tiltak for hele befolkningen.

Den skal gi et regelmessig og oppsøkende tilbud til:

- a. Barn og ungdom fra fødsel til og med det året de fyller 18 år.
- b. Psykisk utviklingshemmede i og utenfor institusjon.
- c. **Grupper av eldre, langtidssyke og uføre i institusjon og hjemmesykepleie.**
- d. Ungdom som fyller 19 eller 20 år i behandlingsåret.
- e. Andre grupper som fylkeskommunen har vedtatt å prioritere.



c. Grupper av eldre, langtidssyke og uføre i institusjon og hjemmesykepleie:

Gruppe C1:

Eldre, uføre og kronisk syke med minst 3 måneder opphold i sykehjem, aldershjem, sykehus eller lignende behandlingsinstitusjoner

Gruppe C2:

Personer som har mottatt helsetjenester i hjemmet minst en gang pr uke i tre måneder eller mer, jfr. Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-2 første ledd nr. 6 bokstav a og c.

§ 3-2. Kommunens ansvar for helse- og omsorgstjenester

6. Andre helse- og omsorgstjenester, herunder:

a. Helsetjenester i hjemmet

~~b. Personlig assistanse, herunder praktisk bistand og oppløring og støttekontakt~~

c. Plass i institusjon, herunder sykehjem



God munnhygiene er viktig for å:

- ✓ unngå å miste egne tenner
- ✓ opprettholde en tilfredsstillende tyggefunksjon
- ✓ unngå at sykdommer i munnen gir dårligere generell helse
- ✓ unngå smerter og ubehag
- ✓ opprettholde et sosialt akseptabelt utseende
- ✓ forebygge dårlig ånde
- ✓ det gir en god følelse å ha rene tenner



Foto: Shutterstock

**Hva føler du
når du har rene
tenner?**



God oral helse er viktig for

- ✓ næringsinntak
- ✓ smak
- ✓ tale og sosial trivsel

Dårlig munnhygiene og plakk (bakteriebelegg) har stor betydning for

- ✓ utvikling av karies (hull i tennene)
- ✓ periodontitt (betennelse i tennenes festeapparat)
- ✓ infeksjoner i munnen



Munnen er innfallsporten til resten av kroppen.

Bakterier fra munnen kan overføres til lunger og blodbane. Kan gi alvorlig sykdom som lungebetennelse og sepsis.

Smerter i munnen kan føre til aggresjon og underernæring.

Daglig munnstell er viktig for god generell helse.

Man trenger kunnskap og ferdigheter for å gi god hjelp.

Utfordring: Dagens eldre har sine egne tenner!



Ved alderdom:

- Immunforsvaret blir svekket, endret bakterieflora.
Utvikler lettere sykdom
- Nedsatt spyttsekresjon
(munntørrhet)
- Legemiddelbruk
(munntørrhet)
- Redusert motorikk i ansiktsregionen og tunge
Lite selvrensing av munnhulen (matrester får ligge lenger rundt tennene)
- Dårligere motorikk
Vanskeliggjør tannpuss



Munntørrhet:

Nedsatt spyttsekresjon

- Spytt renser munnhulen, opprettholder bakteriefloraen

Systemisk sykdom

- Sjøgrens syndrom, høyt blodtrykk, diabetes
- Effekt av bestråling mot spyttkjertlene

Medikamenter

- Medikamenter i seg selv eller bruk av flere medikamenter
Ved bruk av 6 eller flere legemidler, viser forskning at man er munntør



Foto: Shutterstock



Konsekvenser av munntørrhet:

- ✓ økt risiko for karies. Kan være årsak til smerter/ubehag ved spising.
- ✓ vansker med spising/svelging. Tygging stimulerer spyttsekresjonen. Bløter opp maten og gjør den lettere å svelge.
- ✓ overfølsom tunge
- ✓ endret smaksoppfatning/reduisert smak
- ✓ tørre og såre slimhinner
- ✓ soppinfeksjoner

Redusert oral helsereelatert livskvalitet



Hjelpemidler mot munntørret



Eldre, munntørr person. Har sine egne tenner, brukt mye penger på tannfyllinger, kroner og broer. Motorikken svikter. Hva er viktig?

Faste måltider

Noe søtt for smak og hygge: legg dette i kombinasjon med et måltid
Tenner trenger hvile

Sukkerfri tørstedrikk!

Nattfaste: unngå søt og klebrig mat til senkvelds!

Lite spytt i munnen om natten

Lite aktiv munnmotorikk

Velg energirike alternativ uten mye sukker

Gi vann som drikke etter måltidet



Foto: Shutterstock



Eldre, munntørr person. Har sine egne tenner, brukt mye penger på tannfyllinger, kroner og broer. Motorikken svikter. Hva er viktig?

Grundig tannpuss helst morgen og kveld

Tannpuss med Duraphat tannkrem minimum en gang pr døgn

Alternativ:

- mild tannkrem (uten såpestoff) og
- ekstra fluortilskudd (knust fluortablett på skje ved leggetid)

Husk alle sider på tennene: innside, utside og tyggeflater

Puss godt langs tannkjøttskanten

Rengjør mellom tenner («flaskekoster», tannstikkere)



Foto: Shutterstock



Rengjøre proteser

Bruk mildt oppvaskmiddel, skyll protesen godt etterpå eller legg protesen i vann med rensetablett.

Rengjør kjevekammer og resterende tenner

Ikke ha protese i munnen om natten. Proteser oppbevares tørt.



Begge foto: Ahn N. Huynh/ Nina J. Opheim, AFK

Hjelp med munnstell daglig

Ha nødvendig utstyr tilgjengelig

Finns den tiden på døgnet da personen er mest opplagt til å få hjelp med tannpuss

Bruk pleiepersonell personen har tillit til

Bruk tid, trygghetsskapende og tillitsvekkende tilnærming



Fylkesmannen i Oslo og Viken



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Akershus



Foto: Shutterstock



Fylkesmannen i Oslo og Viken



**Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester**
Akershus

Viktig å unngå omfattende tannbehandling!

Nedsatt helsetilstand; ute av stand til å motta omfattende tannbehandling.
Rotrester uten smerte/problemer får stå; opprettholder kjevekam.
Gnagefunksjon.

Demente

Dårlig kooperasjon, store tannarbeider gjøres så tidlig som mulig.
Klarer ikke tilvenne seg nye proteser.

Spør tannhelsepersonellet om råd og tips!

Viktig med et godt samarbeid!







Foto: Shutterstock



Brosjyrer på [Akershus.no](https://www.akershus.no) tannhelse

Helsefremmende og forebyggende arbeid utenfor tannklinikkene

- Se eksempler på hva vi kan samarbeide om i tiltak innen friskliv og folkehelse i  [Tannhelsetjenesten i Akershus – helsefremmende og forebyggende.](#)
- I samarbeid med opplæringssettene i kommunene underviser vi i  [Tannhelse og folkehelse for innvandrere.](#)
- Les brosjyrene som inneholder råd og tips om tannhelse:
 [Gode råd om tenner for små barn](#) og  [Gode råd om tenner for voksne.](#)



Lykke til!



Hjemmeside [Akershus.no](https://www.akershus.no)

E-post Rigmor.Moe@afk.no



Fylkesmannen i Oslo og Viken



Utviklingscenter for
sykehjem og hjemmetjenester
Akershus