

OM SLAG OG MUNNHELSE

Verdens munnhelsedag 20. mars

Hvert år rammes rundt 12 000 personer av hjerneslag i Norge. En tredjedel av de slagrammede opplever redusert munnhelse etter slaget – likevel får kun 5 % av dem informasjon om tannstell i oppfølgingen de får etter slaget.*

I forbindelse med Munnhelsedagen 20. mars ønsker Den norske tannlegeforening (NTF) og Landsforeningen For Slagrammede (LFS) å belyse problemet slik at flere slagpasienter kan få den informasjonen og oppfølgingen de har behov for.

Slag kan gi store problemer for munnhelsen

- Nedsatt funksjon som følge av slag kan gjøre det vanskelig å betjene tannbørsten og ivareta gode munnhygienrutiner uten hjelp.

- Over 60 % får lammelser i ansikt, munn og/eller tunge som følge av slaget.* Lammelsene kan føre til at den naturlige prosessen med å rense munnen etter måltidene forsinkes, og tennene utsettes derfor for matrester og syrepåvirkning over lengre tid.

- Over halvparten av slagpasienter opplever munntørrethet* - som regel grunnet høyt medikamentbruk. Munntørrethet øker faren for karies (hull i tennene) og kan gjøre det vanskelig å spise, svelge, snakke og fungere sosialt, noe som igjen går utover helsen og livskvaliteten.

* Tall hentet fra Myhrer et al, Forskning nr 2, 2014

"Slagrammede opplever ofte at nedsatt oral funksjon og medikamentbruk går hardt utover munnhelsen. Tannlegene må i mye større grad inkluderes for å sikre god oppfølging, samt bidra med informasjon slik at man kan forebygge problemene."

Camilla Hansen Steinum, president NTF



"Det er veldig viktig at det nå settes fokus på munnhelse, da mange slagrammede får store problemer med tenner og munntørrethet etter slaget. Dette handler om mer enn bare munnen – det handler om livskvaliteten!"

Roger Amundsen, leder LFS

Mer info:
www.tannlegeforeningen.no og
Facebook (@dennorsketannlegeforening)

 Den norske
tannlegeforening

 LFS
LANDSFORENINGEN FOR SLAGRAMMEDE
www.slag.no

Gode råd ved munntørret:

- Skyll munnen ofte med vann, evt sug på isbiter.
- Tygg sukkerfri tyggegummi eller pastiller.
- Spis mat som krever tyggemotstand og stimulerer spyttkjertlene.
- Begrens inntaket av sukker- og syreholdig drikke.
- Bruk høykonsentrerte fluorpreparater som beskytter mot karies (hull i tennene). Snakk med tannlegen om dette.
- Gå regelmessig, helst to ganger i året, til tannlege eller tannpleier hvis du er plaget med munntørret.
- Spør tannlegen om preparater som kan fungere smørende og/eller spyttstimulerende (gel, spray, sugetabletter osv.)

Generelle råd for god munnhelse:

- Puss tennene to ganger daglig med myk tannbørste og fluortannkrem.
- Bruk tannstikker, tanntråd eller mellomromsbørste mellom tennene.
- Begrens sukkerinntaket gjennom mat og drikke.
- Spis regelmessige måltider og unngå småpising mellom måltidene.
- Begrens inntaket av sure drikker som brus, lettbrus, juice og lignende.
- Bruk vann uten smak som tørstedrikk.
- Besøk tannlegen regelmessig for å oppdage forandringer som krever behandling.



Mer info:

www.tannlegeforeningen.no og
Facebook (@dennorsketannlegeforening)



**Den norske
tannlegeforening**

**LFS**
LANDSFORENINGEN FOR SLAGRAMMEDE
www.slag.no