

# FOR BORGERE, PÅRØRENDE OG PLEJEPERSONALE

Om omsorgstandpleje og tandpleje for seniorer

Nr. 1 Februar 2015 2. årg. Side 1 af 2

Du kan læse alle nyhedsbreve fra 2014 på [omsorgstandpleje.org](http://omsorgstandpleje.org)



## Når tænderne falder ud på mor og far

GOD MUNDHYGIEJNE ER DEN VIGTIGSTE FAKTOR, HVIS SVÆKKEDE ÆLDRE BORGERE SKAL UNDGÅ, AT DERES TÆNDER FALDER UD. DET ER SVÆRT AT TRO, AT "BARE FORDI" DER IKKE HAR VÆRET ORDENTLIG MUNDPLEJE I EN KORT PERIODE, KAN DET GÅ SÅ GALT. MEN FAKTUM ER, AT ET TANDSÆT, DER IKKE ER BLEVET PLEJET I EN PERIODE PÅ BARE 6 MÅNEDER, OFTE HAR UOPRETTELIGE SKADER.

Når borgeren taber de naturlige tænder pga. dårlig mundhygiejne, kan det medføre at delproteser heller ikke kan sidde fast længere. Og det er en stor gene for borgeren. Grunden er for det meste, at borgeren ikke har kunnet varetage sin egen tandpleje ordentlig, eller at plejepersonalet ikke har været opmærksom på, at borgeren skulle have hjælp til den daglige tandpleje.

### Svært at reparere

Et tandsæt med mange reparationer, som har været udsat for utilstrækkelig mundhygiejne i en længere periode, er

ofte svært at reparere. Tænderne kan simpelthen ikke holde til de mange reparationer – og ofte gør betændelse i munden behandlingen endnu mere vanskelig. Flere beboere har desuden et stort medicinindtag, som kan give mundtørhed, og det bidrager desværre også til mundens og tandsættets dårlige tilstand.

Hvis beboeren også er demenspræget og fysisk svækket (det er flertallet af plejecentersbeboere i dag), bliver det først rigtigt svært. Den svækkede borger kan have svært ved at komme på en klinik for at få udført behandlingen, og hvis borgeren er meget demenspræget, kan det være meget svært at samarbejde omkring behandlingen. Se brevkasse-artikel: Ideer til tandbørstning af demens på [omsorgstandpleje.org](http://omsorgstandpleje.org)

God mundhygiejne er derfor den vigtigste faktor, hvis man vil undgå store behandlinger – og undgå at mor og far får rokketænder igen.

Kilde: Egen tilvirkning

## Tandpasta med højt fluorindhold til ældre

MAN HAR IGENNEM RIGTIGT MANGE ÅR VIDST, AT STOFFET FLUORID (FLUOR) EFFEKTIVT FOREBYGGER CARIES (HULLER I TÆNDERNE). DE FLESTE TANDPASTAER PÅ DET DANSKE MARKED INDEHOLDER DERFOR FLUOR.

Nogle gruppe af mennesker er mere udsatte for at få huller end andre. Især svækkede ældre med ringe mundhygiejne og/eller mundtørhed er i risikogruppen. Læs fx om brugen af flourholdig Duraphat® tandpasta "Effektiv forebyggelse" i vores nyhedsbrev nr. 1. 2014 på [omsorgstandpleje.org](http://omsorgstandpleje.org).

Hvis du ikke kan få adgang til Duraphat-tandpasta, bør du som minimum bruge tandpasta med et flourindhold på 1.450 pm (du kan læse på pakken, hvor meget flour, der er i).

## Gode råd om tandpasta

### Duraphat-tandpasta

- Indeholder 5mg flourid / 5.000 pm flourid.
- Duraphat® tandpasta udskrives på recept efter aftalte med tandlægen eller tandplejeren.
- Til tandsæt, hvor der er forhøjet risiko for huller.
- Brug 2 cm tandpasta og børst i 3 minutter.

### Håndkøbstandpasta

- Indeholder mellem 1.100 og 1.450 pm flourid.
- Til det velholdte tandsæt.
- Kan købes i supermarkeder og lignende.
- Brug den mængde tandpasta der svarer til en lillefingernegl og børst i 2 minutter.

# FOR BORGERE, PÅRØRENDE OG PLEJEPERSONALE

Om omsorgstandpleje og tandpleje for seniorer

Nr. 1 Februar 2015 2. årg. Side 2 af 2

## Hvordan skal tandkødet på ældre børstes?

### BREVKASSEN: SPØRG JOHAN

"Jeg har et spørgsmål, som er dukket op i dag, da jeg gennemgik tandbørstning og mundhygiejne.

I mine bøger står der, at tandkødet skal børstes med en blød børste og med en vis forsigtighed, så det ikke bløder. Og det synes jeg også min egen tandlæge siger, men en elev siger, at hendes tandlæge har sagt, hun kun må børste kanten af tandkødet, da tandkødet ellers vil trække sig tilbage, og at der så kan komme vparadentose.

Det lyder ikke rigtigt i mine ører?

Hvad siger I til det?

Venlig hilsen

Lis Kjær Sørensen, sygeplejelærer"

Kære Lis

Tusind tak for dit spørgsmål.

På ældre borgere skal du også børste langs tandkødsranden. Det er der plakken sidder. Du skal dog være opmærksom på, at du børster tænderne med korrekt børstemetode - altså cirkulære bevægelser/laver 'nuller'. Og at du bruger en blød tandbørste af typen soft eller ultra-soft. Hvis du børster rigtigt og bruger den rigtige tandbørste, vil det ikke skade tandkødet, og du undgår retraktioner (tilbagetrækning af tandkødet).

Du skal desuden tænke på, at der kan være forskel på omsorgstandpleje, og på de råd, som patienter

modtager hos den almindelige tandlæge. Det er korrekt at sunde tænder, hvor tandkødet ligger pænt ind til tanden, kan blive beskadiget, hvis man børster forkert (fx på kanten af tandkødet med op-og-ned-metode), og hvis man bruger en forkert type tandbørste med medium eller hård børste.

Venlig hilsen

Johan, Tandplejer

Hvis borgeren ikke er visiteret til omsorgstandplejen, læs mere på [seniortandpleje.org](http://seniortandpleje.org)

**Spørg Johan** om tandpleje for ældre borgere. Du får svar direkte fra Johan og samtidig lægges spørgsmål og svar ud på vores brevkasse.

Stil et spørgsmål eller se vores brevkasse ved at sende en mail til [brevkasse@omsorgstandpleje.org](mailto:brevkasse@omsorgstandpleje.org) eller ved at **klikke her**.

Klik her og få et svar!



### Få nyhedsbrevet direkte på mail

**Klik her** eller skriv en mail til [nyhedsbrev@tandplejeinformation.dk](mailto:nyhedsbrev@tandplejeinformation.dk)

Afmeld dig **her**.



## Sukker er stadigvæk en synder



UNDGÅ HULLER I TÆNDERNE. TÆNK DIG OM EN EKSTRA GANG INDEN DU FYLDER SUKKER I KAFFEN ELLER TEEN

Ifølge WHO bør sukker maksimalt udgøre 10% af det daglige energiindtag, og et nyere studie sætter faktisk minimumsgrænsen til 5%. Engelske forskere har undersøgt

sammenhængene imellem sukkerindtag og antallet af huller og har fundet, at voksne med sukkerindtag på over 10% af det daglige energiindtag havde en dramatisk stigning i hyppigheden af caries (huller).

Kilde: Tandlægebladet nr. 1 (2015)