



BUSKERUD
FYLKESKOMMUNE

Munn og tannhelse

Buskerud, Ringerike klinikkområdet.

Tannpleier Yllka Rexhepi

Prioriterte grupper i den offentlige tannhelsetjenesten

- Barn 0 – 18 år
- Psykisk utviklingshemmede
- Personer på sykehjem, institusjon, hjemmesykepleie
- 19 og 24 åringer 75 % rabatt
- Nytt: 25 til 28 åringer får 75% rabatt
- Rus
- Voksen betalende (hvis kapasitet)

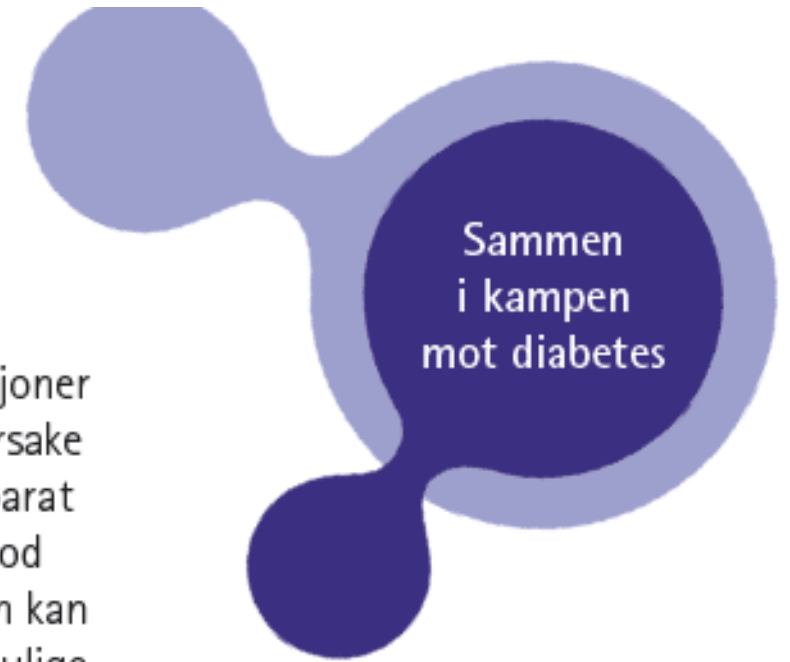


Diabetes og tannhelse

DIABETES OG TENNER

Hva gjør diabetes med tannhelsen?

Diabetes kan svekke immunforsvaret, slik at kroppens motstand mot infeksjoner blir svakere. Bakterier og virus kan lettere formere seg, og blant annet forårsake betennelse i tannkjøttet. Hvis betennelsen blir varig, kan tennenes festeapparat svekkes og tennene kan løsne. Derfor har pasienter med diabetes spesielt god grunn til å holde tennene og mellomrommene rene daglig. På tannklinikken kan du få informasjon og veiledning om hva du selv kan gjøre for å redusere mulige problemer med tenner og tannkjøtt.



Diabetes kan svekke immunforsvaret

Kroppens motstand mot infeksjoner blir svakere.

Dette øker risiko for:

- Tannkjøttsbetennelse (gingivitt)
- Periodontitt



Gingivitt



Friskt tannkjøtt

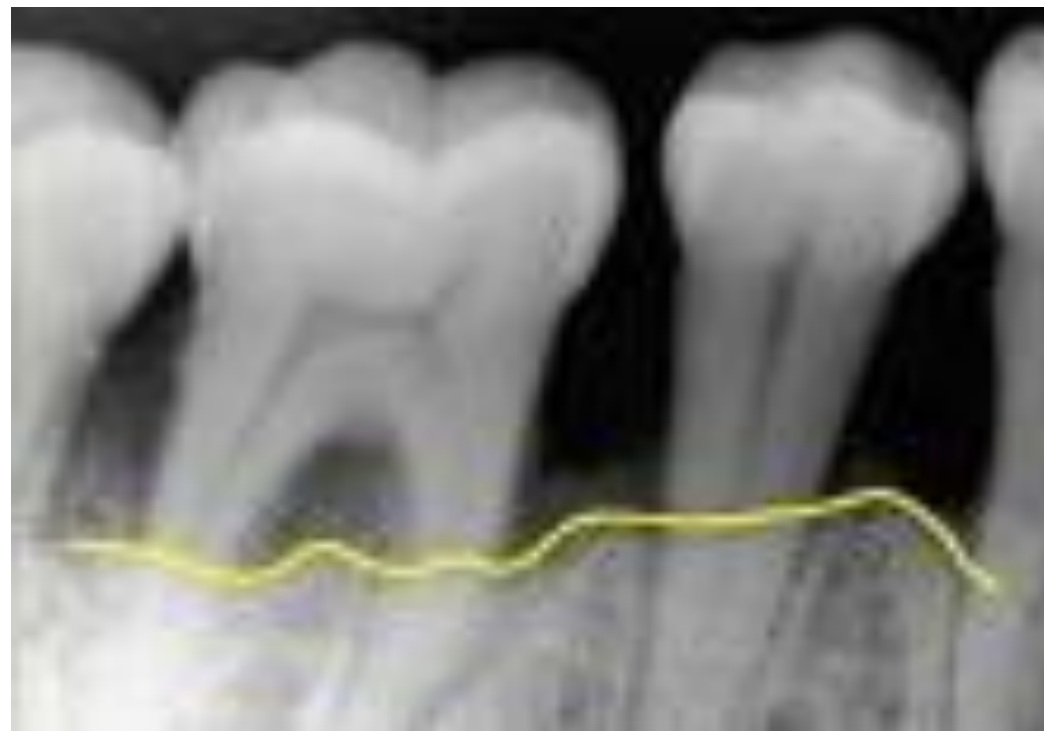


Gingivitt

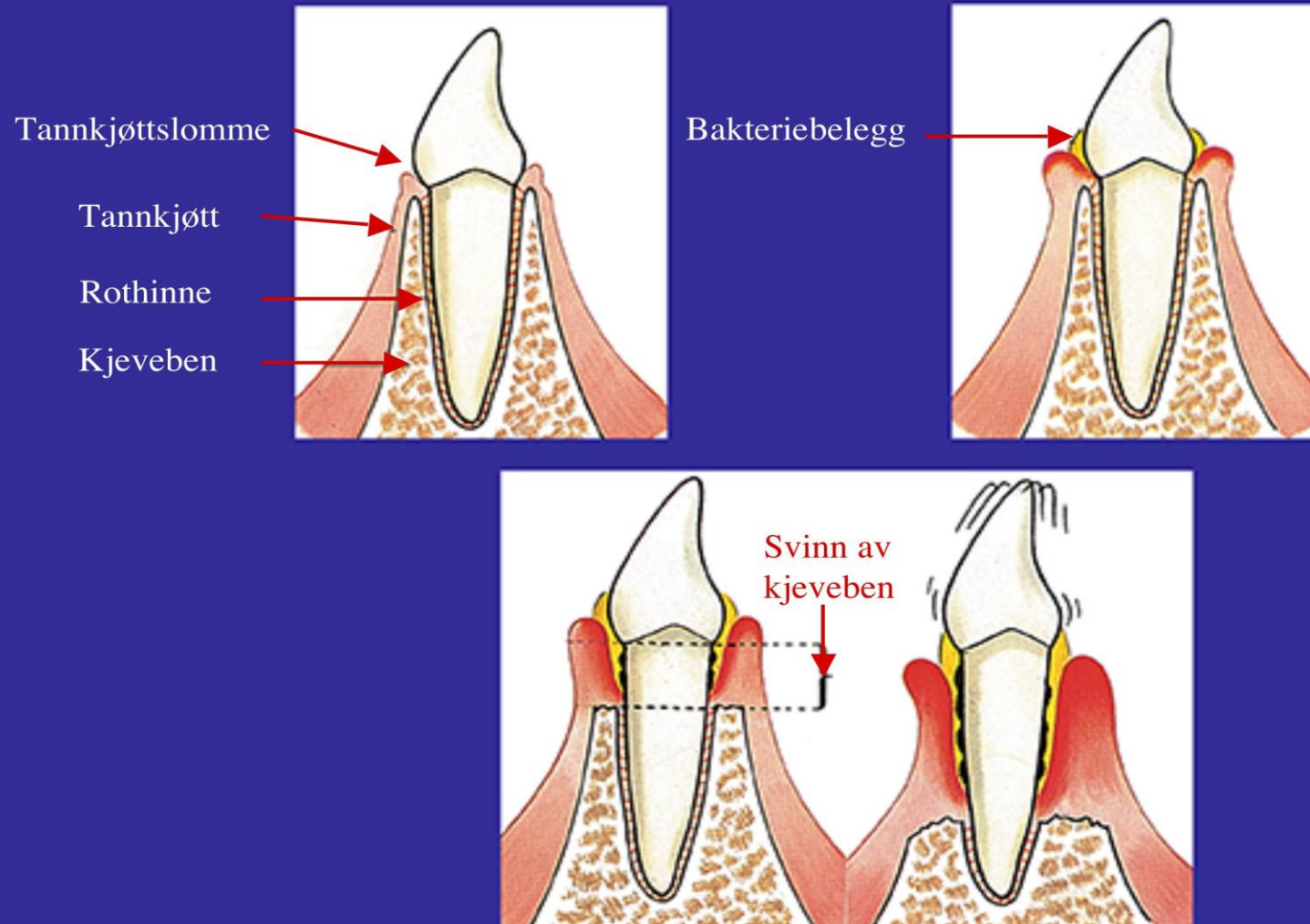
Periodontitt

- Tannkjøttssykdom
- Skyldes bakteriebelegg og tannstein i tannkjøttlommene, som over tid kan føre til at tannens feste og kjevebeinet skades.
- Ubehandlet periodontitt fører til bentap rundt tennene, dårligere tannfeste og løse tenner.
- For å stoppe utviklingen må årsaken fjernes → Fjerner tannstein hos tannpleier eller tannlege.

Periodontitt



Utvikling av tannkjøttssykdommer



Diabetes og tannhelse

Blodsukker kontroll (Glykemiske).

- Personer med diabetes kan ha økt risiko for periodontitt
- Viktig med regelmessig oppfølging /vedlikeholdsbehandling.
- Person med diabetes bør derfor gå til undersøkelse jevnlig med hensyn til mulige endringer i munnhule og tenner.
- Grundig oppfølging er spesielt viktig for periodontittpasienter med diabetes.
- Hvis pasientene har en velregulert diabetes er det ikke påvist forskjell.

[Ref. Sammenheng mellom diabetes mellitus Type 2 og periodontal sykdom | Den norske tannlegeforenings Tidende \(tannlegetidende.no\)](#)

Risikofaktorer for periodontitt

- Gener/arv
- Dårlig munnhygiene
- Tilstedeværelse av spesielle bakterier
- DIABETES
- Røyking
- Stress

Frikort

- Tannbehandling: Enkelte tannsykdommer og tilstander som påvirker tannhelsen kan gi opptjening til frikort. Egenandelene fra disse behandlingsformene inngår i ordningen:
- Behandling av tannkjøttsykdommer (periodontitt).
- Sykdommer og patologiske tilstander i munn og kjeve.
- Egenandelstak frikort 2026 kr. 3278,-

Karies og diabetes

- Høyt blodsukker? Spyttet inneholder også mer sukker.
- Bakteriene lager hull
- Munntørrrhet forsterker prosessen



Les mer på www.diabetes.no

Munntørrhet

Årsaker til munntørrhet:

- Høyt blodsukker
- Medikamenter.

Mindre spyttproduksjon og følelsen av tørr munn kan være tegn på at blodsukkeret er høyt.

Konsekvenser ved munntørrhet:

- Karies

Dersom blodsukkernivået er for høyt, vil alle kroppens væsker inneholde høyere sukkerverdier, ink. vevsvæsker i tannkjøtt og spytt.

Hva kan man gjøre for å bremse denne utviklingen?

- Holde tennene og mellomrommene rene daglig
- Holde blodsukkeret så normalt som mulig
- Oppsøke tannlege eller tannpleier i tide
- Behandling av periodontitt - redusert egenandel

Les mer på www.diabetes.no



Den norske
tannlegeforening



diabetesforbundet

Hva kan jeg gjøre for å forebygge hull?

- Hva kan du gjøre for tennene etter du har spist mellommåltid?
- Ta 1 min til å snakke sammen, og tilbake og snakke sammen i plenum.



Svar på spørsmål

Hvis hyppige mellom måltider, vurder ekstra tiltak :

- Skyll med vann
- Fluortablett
- Fluortyggis
- Bruker ITB

5 råd for god munnhelse:

1. Spis sunn mat til faste tider
2. Drikk vann som tørstedrikk
3. Puss tennene morgen og kveld med fluortannkrem
4. Gå til regelmessig tannhelsekontroll
5. Ta ekstra fluor om det trengs (tabletter, skyllevæske)

Elektrisk eller manuell tannbørste?





Tanntråd, tannstikker eller mellomromsbørste



Eksempler på produkter mot munntørrrhet



Fluor - NaF

- Fluor gjør tennene sterkere slik at de tåler en pH helt ned til 4,5.
- Uten fluor tåler tennene en pH på 5,5.



Eksempler på fluorskyll



Diabetes og tannhelse

Syreskader på tenner.

- Hva er årsaken til syreskader?
- Hvordan kan det se ut?

Syreskader



Brus har meget lav pH-verdi. Det betyr at den inneholder syre. Dette gjelder også sukkerfri brus.

Ved hyppige inntak etses tannemaljen bort og tennene slites raskt ned.

Syreskader kan medføre plagsom ising i tennene.





pH tabell

- ›Melk
- ›Vann/Farris
- ›Kaffe
- ›Te
- ›appelsinjuice
- ›Eplenektar
- ›Saft
- ›Cola
- ›Presset sitronsaft

- ›pH 6,9
- ›pH 6
- ›pH 5
- ›pH 4,9
- ›pH 3,8
- ›pH 3,3
- ›pH 2,6
- ›pH 2,6
- ›pH 2,4



Takk for oppmerksomheten

Kilder:

- Helsedirektoratet
- Tannvern / Tkmidt.no
- NHI.no

Les mer på www.diabetes.no



Den norske
tannlegeforening



diabetesforbundet

