

# Tenner og munnhule hos eldre og konsekvenser for ernæring



## 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 munntørr



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 munntørrhet



*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

Velge 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)

Huske alle sider på tennene: innside, utside og tyggeflater

Pusse godt langs tannkjøttskanten

Rengjøre mellom tenner («flaskekoster», tannstikkere)



Foto: Shutterstock

## Rengjøre proteser:

Bruke mildt oppvaskmiddel, skylle protesen godt etterpå eller legg protesen i vann med rensetablett.

Rengjøre kjevekammer og resterende tenner

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



## Hjelp med munnstell daglig

Ha nødvendig utstyr tilgjengelig

Finn 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



Foto: Shutterstock

## **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](http://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](mailto:Rigmor.Moe@afk.no)