

Gode råd om munnstell for eldre og uføre ved institusjonar og i heimesjukepleia

Godt munnstell er viktig og betyr mykje for den generelle helsa. Bakteriebelegg på tenner og slimhinner gir infeksjonar som lett kan spreie seg til lunger og spiserør, og kan gjennom blodet gi skade andre stader i kroppen. Bakteriebelegget må derfor fjernast regelmessig frå tenner og slimhinner.

Godt munnstell er også viktig for appetitt og smak, då brukaren lettare kan velje mat som krev tygging, noko som er meir fristande enn mosa mat.

Godt munnstell er også viktig for velvære, følelsen av å ha ein rein munn, forebygge dårleg ande og ha eit sosialt liv.

Vi oppmodar til munnstell to gonger dagleg. Enkelte motset seg munnstell, og her er det viktig å vere tålmodig og ta tida til hjelp. Mange må bli vant til å få hjelp for å kunne huske munnstellet.

Dersom det er vanskeleg å få hjelpe til, bør ein prioritere munnstellet om kvelden. Eit godt råd er å pusse tenner etter frukost, eventuelt etter middag. Mange kan vere slitne etter morgonstellet og det kan då vere praktisk for personalet som gjerne har betre tid seinare på dagen. Dersom det er umogleg å få utført tannpuss, er det uansett viktig å skylje munnen.

Det er ulike råd i forhold til munnpleiebehovet til brukarar

Gode råd som kan vere nyttige for brukarar som klarer tann og munnstell sjølv:

- Pleier legg til rette for at brukaren har det utstyret som er nødvendige for å utføre tann og munnstell. Følg instruksjonen på munnstellkortet til den enkelte brukar. Tannbørste, tannkrem og eks. flaskekost etc. må vere lett tilgjengelig og i god stand slik at brukaren kan få utført munnstell.
- Regelmessige innkalling til tannhelsetenesta må avtalast.

Gode råd som kan vere nyttige for brukarar som treng hjelp til tann og munnstell:

- Følg instruksjonen på munnstellkortet til den aktuelle brukar.
 - Informer brukaren om kva som skal skje.
 - Det kan vere lettast å utføre tann og munnstell dersom brukaren sit på ein stol. Stå gjerne skrått bak, slik hovudet får god støtte. Bruk eventuelt kinnhaldar for å få betre oversikt i munnen.
- Dersom brukaren er sengeliggande, bør senga løftast opp. Legg handkle under haka, og bruk pussbekken så vedkomande får spytte ut.

Gode råd som kan vere nyttige for demente som treng hjelp til tann og munnstell:

- Hos demente brukarar kan tann og munnstell vere ei utfordring. Ikkje alle forstår verbal kommunikasjon og kva som skal skje. For å oppnå god kontakt blir kroppsspråket viktig. Eit smil, å vere venleg med eit oppmuntrande kroppsspråk gir lettare tillit.
- Stå framfor brukaren i same høgde, prøv å få augekontakt. Informer brukaren i korte setningar om kva som skal skje, med påfølgjande handling. For mykje informasjon kan virke forvirrande.



Munntørreheit

Mange, spesielt eldre er utsatt for munntørreheit som kan opplevast svært ubehageleg. Spytt (saliva) har ein viktig funksjon ved å fukte og reinse tenner og slimhinne. Spyttet blander seg med maten under tygging, og har ein buffer og antimikrobiell effekt. Munntørreheit er ein vanleg biverknad av medikamentbruk og av enkelte sjukdomar (Eks. Sjøgrens syndrom). Personer som et og drikk lite, er og spesielt utsett.

Symptom ved munntørreheit:

- Vanskeleg å snakke, tunga kleber
- Vanskeleg å tygge og svelge mat utan drikke
- Framand smaksoppleving, metallsmak
- Dårlig ande
- Raude blanke slimhinner
- Auka risiko for karies/progressiv kariesutvikling
- Auka risiko for soppinfeksjon
- Tørre og såre slimhinner/lepper
- Problem å bruke protesar

Ved munntørreheit fester bakteriebelegget seg lettare på tenner og slimhinner, noko som disponerer for infeksjonar i munnen. Bakteriane kan og spreie seg til resten av kroppen.

La det alltid stå friskt vatn i nærleiken til brukaren. Vatn (ev. saft utan sukker) er eit godt alternativ til drikke.

Hjelpemidlar ved munntørreheit (spør også tannhelsepersonell):

- Skyl munnen ofte med vatn
- Spyttstimulerande pastillar kan kjøpast på apotek
- Kunstig spytt kan kjøpast på apotek (spray)
- **Bruk av fluortablettar** virke spyttstimulerande og har ein svært god førebyggjande effekt på hol i tenner (0,25mg sugetabl. X 6 pr. dag)
- Fluortyggegummi
- Reseptbelagd tannpasta (Duraphat 5mg)

Spesielle behov:

- **Klorhexidin** kan brukast førebyggjande når tannreingjering er vanskeleg eller umuleg. Dette er eit bakteriedrepende middel til å førebygge eller behandle infeksjonar. Ein kan skylje med Klorhexidin munnskyllevæske (Corsodyl 2mg/ml) eller dyppe tannbørsta i dette. For å skåne såre slimhinner anbefalast det å fortynne halvparten med vatn (1%). Corsodyl gel blir nytta som tannkrem. Anbefalingar er å bruke dette i to veker, så to veker med opphald. Corsodyl skal ikkje brukast saman med vanleg tannkrem, då det kan svekke verknads-effekten. Det bør derfor brukast separate børster.
- **Tannstein på protesen:** Reingjer protesen godt. Legg den i 1 del vatn og 1 del hushaldningseddik (5-7 %) om kvelden og la den ligge til neste morgon. Børst så godt med protesebørste. Ikkje skrap på protesen med noko skarpt.
- **Ved misfarging på protesen:** Legg protesen i et glas med 1 del klorin og 4 deler vatn i ca. 1 time. Skyl og puss godt. **Obs: Protesar med metall tåler ikkje klorin.**
- **Lause protesar:** Kontakt tannhelsepersonell for kontroll om protesen ev. kan justerast eller tilpassast betre. Dersom dette ikkje er råd, kan det vere aktuelt å bruke protese festemiddel. Dette skal fjernast både frå gane/ slimhinner og protesane kvar kveld.
- **Ved proteseproblem:** Kontakt tannhelsepersonell dersom det er mistanke om protesegneg eller andre sår i munnen. At brukaren tar ut protesen før han skal spise, kan vere eit teikn på at den ikkje fungerer som den skal.
- **Fukt munn og lepper** når brukaren er så sjuk han ikkje lenger kan drikke. Husk å smøre lepper med vaselin eller leppepomade.

Ta kontakt med tannhelsepersonell for meir informasjon.

