

# Sunde tænder og godt helbred følges ad

Der er mange grunde til at passe godt på sine tænder



Din tandlæge kan være den første, der opdager tegn på diabetes eller en betændelsestilstand i kroppen, for dine tænder og tandkød er nemlig et spejl på dit generelle helbred. Det er endnu en god grund til at være flittig med tandbørsten og gå regelmæssigt til tandlægen.

Af: Julie Myhre, Lægemedelindustriforeningen / Foto: Istock

**H**vis vi har smerter i kroppen, går vi til lægen, og gør det ondt i tænderne, er det tandlægen, vi besøger. Men problemerne kan være to sider af samme sag. Flere videnskabelige undersøgelser har peget på, at der er en sammenhæng mellem tilstanden af tænder, tandkød og tunge og helbredet generelt. Man ser blandt andet, at sygdomme som diabetes, HIV, spiseforstyrrelser og forstyrrelser i immunforsvaret kommer til udtryk i problemer med tænderne. Påvirkningen går også den anden vej, for sygdomme i munden kan medvirke til, at man udvikler hjertesygdomme eller komplikationer ved graviditet.

## **Tandkødsbetændelse kan give hjertesygdom**

Tandkødsbetændelse er en udbredt folkesygdom, som de fleste vil få på et tidspunkt i livet. Betændelsen opstår i kanten mellem tænder og tandkød, og symptomerne kan være et ømt og blødende tandkød. Har man tandkødsbetændelse, vil tandlægen opfordre til at være ekstra omhyggelig med tandrensningen, så man undgår, at betændel-

sen udvikler sig til tandsygdommen paradentose. Der kan dog også være andre risici forbundet med en langvarig betændelse i tandkødet, viser en engelsk undersøgelse, som er offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift *British Medical Journal*. Ifølge undersøgelsen er der en sammenhæng mellem mangelfuld mundhygiejne og hjertesygdomme som blodpropper i hjertet og forsnævring af hjertets kranspulsårer.

Forskerne bag undersøgelsen mener, det kan forklares med, at betændelsestilstande i munden giver reaktioner i de øvrige dele af kroppen, som kan medføre åreforkalkning og dermed hjertesygdomme. Hvis man har betændelse i tandkødet, er det dog på ingen måde nogen garanti for, at man udvikler en hjertesygdom, ligesom der kan være mange andre årsager til hjertelidelser, eksempelvis en usund kost og manglende fysisk aktivitet.

### Diabetes og sygdomme i munden

Diabetikere har som regel nok at gøre med at holde styr på deres blodsukker og leve sundt, men ofte er de også særligt udfordrede, når det handler om at holde tænderne sunde. Diabetes kan medføre et nedsat immunforsvar, som igen påvirker tændernes evne til at bekæmpe infektioner.

Derfor har diabetikere en øget risiko for at få tandkødsbetændelse, paradentose og svampeinfektioner i munden. Desuden lider mange diabetespatienter af tørhed i munden og manglende spytdannelse, ligesom spytet hos nogle diabetikere kan indeholde for meget sukker på grund af for høje blodsukkerniveauer. Både manglende spytdannelse og et højt sukkerindhold i spytet giver grobund for bakterierne i munden, og det er årsagen til, at mange med diabetes også kæmper med huller i tænderne (karies).

Heldigvis kan man gøre meget for at forebygge tandsygdommene. Man kommer langt med perentlig tandrensning til daglig og hyppige kontroller og rensninger hos tandlægen, også selvom man har diabetes.

### Stress og tandskader

Slidte tyggeflader og skærekanter, brækkede tænder og ødelagt tandemalje lyder måske som pro-

## 39 Sygdomme i munden kan medvirke til, at man udvikler hjertesygdomme eller komplikationer ved graviditet.

Julie Myhre, Lægemiddelindustriforeningen

blemer, der kun handler om tænderne, men symptomerne kan tyde på, at man er i en stresset periode af sit liv. Hos mange medfører stress nemlig, at man skærer tænder, og det giver på længere sigt skader på tænderne. Det skønnes, at de fleste mennesker i nogen grad skærer tænder, enten i vågen tilstand, eller mens de sover. For en mindre gruppe bliver problemet dog så udtalt, at det kan resultere i både skader på tandsættet og spændingshovedpine, smerter i nakke og kæber og forstørrede kæbemuskler. Man kan selv forebygge sin tænderskæren ved at undgå alkohol, tobak og kaffe, da disse stimulanter forstyrrer søvnen, og dermed bidrager til skæren med tænderne. Er man stresset, er det en god idé at forsøge at gøre noget ved det. Det kan være, man skal drosle ned på nogle aktiviteter. Også afspændingsøvelser kan modvirke stress og den tænderskæren, der kan blive udløst af stress.

Hvis tænderne allerede har taget skade af, at man skærer tænder, kan det være nødvendigt at få hjælp af tandlægen. I nogle tilfælde vil det være tilstrækkeligt, at tandlægen forstærker de beskadigede tænder med plastic, mens andre får helt eller delvist genopbygget de ødelagte tænder. Hos tandlægen kan man desuden få en bideskinne, som man sover med om natten for at forebygge skader fra tænderskæren.

### Dårlige tænder påvirker livskvaliteten

Der findes mange eksempler på, at tændernes sundhed hænger sammen med den almene sundhed, og forskerne er stadig ikke færdige med at afsøge sammenhængen. Et internationalt studie med deltagere fra Københavns Universitet har vist, at én af årsagerne til sundhedsproblemer og nedsat livskvalitet hos ældre mennesker er, at de har dårlige tænder eller ingen tænder tilbage. Når man ikke kan tygge ordentligt, er det svært at spise sundt og varieret. Dermed risikerer ældre med dårlige tænder at blive fejlmærede, hvilket gør, at deres immunforsvar svækkes, så de får sværere ved at bekæmpe infektioner. Dårlige tænder kan desuden give talebesvær og generelt føre til manglende selvtillid hos ældre, konkluderer forskerne, som anbefaler, at man igangsætter en større indsats for at forbedre ældres tandsundhed. På stående fod er det bedste, man selv kan gøre for sine tænder dog at spise sundt og holde fast i en grundig mundhygiejne. Det er også en investering i helbredet generelt! •

**Én af årsagerne til sundhedsproblemer og nedsat livskvalitet hos ældre mennesker er, at de har dårlige tænder eller ingen tænder tilbage**