

Din mund sladrer om din sundhed

Fokus på
Sunde
tænder

Øjnene er sjælens spejl, siger man, og her kan man tilføje, at munden så er kroppens spejl. Mange sygdomme og bivirkninger af lægemidler viser sig i mundhulen og spyttet. Tør mund lyder ikke umiddelbart som et stort problem, men det kan være ødelæggende for livskvaliteten.

Af: Lene Jæger Thomsen / Foto: Colourbox og Siri Beier Jensen

I dag er tænderne og mundhulen tandlægens ansvar, mens resten af kroppen er lægens arbejde. Men det er egentligt en ulogisk opdeling, for i mange tilfælde kan mundhulens sundhed sladre om resten af kroppens tilstand – og kroppens sygdomme og lægemiddel-indtag vil i mange tilfælde påvirke mundhulens sundhed. Et af de mest udbredte symptomer er mundtørhed. Det lyder måske ikke som et stort problem, men udover, at ubehaget kan blive så voldsomt, at det kan være svært at tale og spise, så øger det også risikoen for både tandkødsbetændelse, svampeinfektioner i mundhulen og huller i tænderne.

Siri Beier Jensen, tandlæge og lektor ved Københavns Universitet er en af de bare fem tandlæger inden for fagområdet Oral Medicin og Patologi, som behandler patienter med sygdomme i mundens slimhinder, spytkirtler og tandproblemer. Hun oplever, at både patienter og behandlere inden for andre faggrupper ikke er klar over, i hvilken udstrækning lægemidler og sygdomme kan påvirke mundens sundhed, ligesom mange undervurderer den betydning, det kan have for livskvaliteten.

– Nogle af de patienter, vi ser her, har meget tør mund. De kan næsten ikke spise eller tale og drikker måske fire til fem liter vand om dagen for at afhjælpe det. De vågner om natten på grund af deres mundtørhed og bliver både nødt til ofte at have noget at drik-

ke og som følge heraf komme på toiletet ofte, hvilket er ødelæggende for nattesøvnen, fortæller Siri Beier Jensen.

Det kan være svært at forestille sig, hvordan det er at leve med en mund, som er så tør, men det er desværre en af de gener, som mange patienter med kræft i hoved-halsregionen må leve med efter strålebehandling.

– Når vi spiser, ælter vi spyttet ind i vores mad, så det bliver til en fugtig, blød, findelt bolle, som kan glide ned gennem halsen. Når vi ikke har spyt nok, kommer maden til at klistre fast i munden, og det bliver næsten umuligt at synke den, fortæller Siri Beier Jensen.

Spyt er ikke bare vand

I vores mund er der forskellige spytkirtler, der hele tiden danner spyt. De danner kun en lille smule, når vi ikke spiser, men smag og tyggebevægelser stimulerer deres funktion, så der bliver dannet meget mere spyt i forbindelse med måltider. Det er ikke en funktion, der skal trænes eller plejes hos raske, det foregår helt automatisk.

– Spyt er ikke bare vand i munden. Spyt in-

deholder mere end 1.000 forskellige proteiner og enzymer, som hjælper med at nedbryde bakterier og svampe og holde munden sund. Hvis man ikke producerer spyt nok, betyder det, at den beskyttelse af munden også er nedsat, og det kan give både tandkødsbetændelse, svampeinfektioner og huller i tænderne, siger Siri Beier Jensen, som i sit arbejde skelner mellem, om kirtlerne i munden producerer for lidt spyt (hyposalivation), og om patienten oplever munden som tør (xerostomi).



Tal med din tandlæge om din generelle sundhed

Når du ligger i tandlægestolen, vil din tandlæge helt rutinemæssigt kigge rundt i din mundhule for at se, om der umiddelbart er tegn på sygdomme, men det er også vigtigt, at du selv fortæller din tandlæge, hvis du lider af sygdomme eller tager lægemidler. Mange bemærker ikke, at spytproduktionen er nedsat, men flere huller i tænderne og infektioner i mundslimhinden kan være et tegn på, at der er noget galt.

Nogle patienter oplever ikke gener med tør mund, selv om de faktisk producerer for lidt spyt.

– Mængden af spyt i munden er også afgørende for den ph-værdi, som findes i mundhulen. Jo lavere spytproduktion, jo lavere ph-værdi, og det udgør i sig selv en risiko for tænderne, da spytet bliver ringere til at neutralisere syre i mundhulen, og det betyder også, at bakteriesammensætningen i mundhulen ændrer sig i en uheldig retning.

I mange tilfælde skal produktionen af spyt være halveret, før man selv kan mærke mundtørheden, men selv om man ikke oplever tørhedsfølelsen som et problem, vil den nedsatte spyt mængde have en betydning for mundens generelle sundhed.

– Ved nogle sygdomme er det også sådan, at hvis de kirtler, som producerer spyt i munden, ikke fungerer, så vil kirtler andre steder i kroppen også fungere dårligt. Det kan være tårekirtlerne, fugtkirtlerne i næsen, kirtler i underlivet eller i tarmen, så patienterne vil være plaget af grusfornemmelse i øjnene, skorper eller sår i næsen, og problemer med svampeinfektioner i underlivet og forstoppelse, fortæller Siri Beier Jensen.

Kommer generne fra sygdomme eller bivirkninger af lægemidler?

Ifølge Hjerteforeningen har 950.000 danskere forhøjet blodtryk, men Siri Beier Jensen oplever ofte, at patienter ikke er blevet gjort opmærksomme på, at nogle af de lægemidler, der bruges til behandling af forhøjet blodtryk, kan påvirke spytproduktionen.

Hvad kan du selv gøre generelt?

- Vær omhyggelig med din tandbørstning.
- Brug tandpasta med fluor, som forebygger huller i tænderne.
- Sørg for at få nok vand at drikke.
- Besøg din tandlæge regelmæssigt, så mundslimhinden bliver tjekket for sygelige forandringer, tænderne bliver rensede grundigt og småproblemer løses med det samme.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Ultrasoft tandbørste

med 10 gange så mange børstefibre.

Den eneste tandbørste der er *nylon* og *phthalat* fri

shop.curaprox.dk



Har du tør mundtør?

- Fortæl din tandlæge, at du lider af mundtørhed, så årsagen kan undersøges og diagnosticeres.
- Din tandlæge kan vurdere, om det er nødvendigt med højdosis fluorbehandling til at forebygge hurtigt fremadskridende huller i tænderne.
- Stimulér spytkproduktionen med sukker- og syrefrit tyggegummi, pastiller og tabletter.
- Brug eventuelt spyterstatninger som vand i en lille sprayflaske eller kunstigt spyt som spray/gel på tube.
- Hold igen med sukker- og syreholdige mad- og drikkevarer.

– Der findes mere end 1.800 præparater, der kan give mundtørhed. Blandt de mest udbredte er præparater mod forhøjet blodtryk, visse former for smertestillende lægemidler, syrepumpehæmmere og hele gruppen af psykofarmaka, siger Siri Beier Jensen.

Skyldes mundtørheden lægemidler, vil de i nogle tilfælde kunne skiftes ud med andre, der ikke har så udtalte bivirkninger, eller man kan blive opmærksom på det, og afhjælpe generne med eksempelvis sukkerfrit tyggegummi og kunstigt spyt samt forebygge huller i tænderne.

Udover, at de enkelte lægemidler kan hæmme spytkproduktionen direkte, så lader det også til, at kombinationen af flere forskellige lægemidler kan have den effekt, selv om de enkelte midler hver for sig ikke burde påvirke spytkirtlerne.

Det er ikke kun lægemidler, men også sygdomme, som kan påvirke mundhulens sundhed. Der findes en række sygdomme som lichen planus, Sjögren's syndrom og kræft, der påvirker mundhulen og spytkirtlerne direkte, men der er også sygdomme og tilstande som diabetes, jernmangel og dehydrering, som påvirker munden indirekte.

– Ved en uopdaget eller dårligt reguleret diabetes er nogle af symptomerne mundtørhed, tørstfornemmelse, og at man tisser meget. Derudover kan immunforsvaret blive påvirket på længere sigt, hvilket øger risikoen for paradentose og svampeinfektioner, forklarer Siri Beier Jensen og fortsætter:

– Hud- og slimhindesygdommen lichen planus er også hyppigt forekommende (cirka 2 procent af befolkningen). Den viser sig som hvide netagtige stregtegninger i mundslimhinden, men kan også give smertende rødme og sår i munden. Jernmangel giver typisk sprækker og sår i mundvigene, men kan også give sår i mundslimhinden, der viser sig som after (blistre). Forandringer i mundens slimhinder, eksempelvis sår, ser forskellige ud afhængig af årsagen, så der skal et trænet øje, godt skarpt lys og i nogle tilfælde en vævsprøve til for at stille den rigtige diagnose.

Uanset om en nedsat spytkproduktion skyldes lægemidler eller sygdom, kan det hurtigt føre til huller i tænderne. Det er ikke ualmindeligt, at de patienter, som Siri Beier Jensen ser, udvikler mange huller om året.

Overses ofte

Gener og symptomer fra mundslimhinden og spytkirtlerne er ofte ubehandlede i unødigt



Mange forbinder svamp i munden med hvide belægninger, men faktisk er svampeinfektion i munden oftest rød som på billedet.



Lichen planus i mundslimhinden; der ses hvidlige stregtegninger i venstre kind, samt rødme og sår langs tandkødsranden.

lang tid, og det er der ifølge Siri Beier Jensen to gode grunde til. Patienterne klager ikke over gener fra mundslimhinden og manglende spyt, men forsøger at leve med det, og der skal et trænet øje til at diagnosticere sygelige forandringer i mundhulen. En sund mundslimhinde er lyserød og tungeryggen er dækket af små fimrehår og forhøjninger med smagsløg.

– Vi oplever hyppigt, at eksempelvis svampeinfektioner i munden er blevet overset. Mange forbinder svampeinfektion i munden med hvide afskrabelige belægninger, som man kender det fra små børn med trøske, men den mest udbredte svampeinfektion i munden viser sig faktisk som rødme i mundslimhinden. Den overses nemt, hvis man som behandler ikke er vant til at vurdere, hvordan en sund tunge og mundhule skal se ud og dermed kunne skelne, når det er sygeligt, fortæller Siri Beier Jensen. •



Siri Beier Jensen synes, man skal være mere opmærksom på, hvordan lægemidler og medicin påvirker mundhulen og tænder.