

Pasientinformasjon om munnstell og munnhelse

Munnstell for sjuke born og unge er svært viktig fordi behandlinga og/eller sjukdommen gjev auka risiko for sjukdommar i munnen/tilstandar som karies (hol i tenner), tannkjøttssjukdommar og tannerosjon. Infeksjonar knytt til tenner kan auke risikoen for komplikasjonar andre stader i kroppen.

Følgjande munnhelseproblem kan auke behovet for fokus på riktig utført munnstell:

- Munntørrleik
- Sårheit, blemmer og smerte i munnhola (mukositt)
- Bløding
- Smaksforstyrning
- Dårleg ande
- Tale- og svelgvanskar
- Soppinfeksjon
- Karies (hol i tenner)
- Tannslitasje/syreskade
- Mineraliseringsforstyrning (svakheit i tannemalje)

Andre sjukdomsrelaterte forhold med uheldig verknad på munnhelsa:

- Dehydrering
- Sukkerhaldig kosthald og medisinar
- Problem med matinntak og redusert tygging
- Oppkast
- Redusert immunforsvar
- Veksthemming (bitt forstyrningar, trongstilling av tenner og vanskelegare forhold for oral hygiene)
- Endra bakterieflora og sekundær infeksjon
- Angst og depresjon (førar til mindre interesse for å oppretthalde den orale helsa)
- Nedsett allmenntilstand
- Enkelte sjukdommar til dømes kreft og medfødt hjartefeil

Råd om rett utført munnstell for å oppretthalde god munnhelse:

Smøring av lepper

- Ved tørre, såre lepper start og avslutt alltid eit munnstell med å smørje lepper. Bruk til dømes Proxident leppebalsam eller anna eigna leppesalve

Reingjering av tenner og tunge

- Har born tenner, puss med mjuk tannbørste med eit lite børstehovud eller ein elektrisk tannbørste
- Puss to gongar dagleg med tannkrem utan såpestoff, til dømes Zendium

- Alle med tenner bør børste med fluortannkrem morgon og kveld. Tilpassing av tidspunkt kan endrast etter eigne behov, men rutinen oppretthaldas to gonger dagleg
- Hugs å reingjer tunga ved hjelp av tannbørsten
- Tannkrem bør innehalde 0,1 % fluorid (1000ppm) for dei yngste borna (under 5–6 år). Eldre born kan bruke tannkrem med 0,15 % fluorid (1500ppm). Andre fluorpreparat bør brukast i tillegg når tenner treng ekstra vern til dømes ved munntørreleik og i sjukdomsperiodar
- Tannkrem mengde aukar gradvis frå knapt synleg mengde (0.1 ml) til ein mengde tilsvarande born sin veslefingernegl ved 1-års alder. Den aukar vidare til ertestor mengde (0.25 ml) frå 3-års alder. Frå 5-6 års alder kan mengde auke ytterlegare
- Tannbørsten plasserast i ca. 45 gradars vinkel mot tennene, ned langs tannkjøttet
- Puss med små horisontale vibrerande rørsle, fram og tilbake
- Friske born og unge bør få hjelp med tannpuss inntil dei kan utføre tannpuss sjølv omlag ved 10 års alder. Alder vil vere underordna evne til tannpuss ved sjukdom

Smørjing av slimhinner

- Dette er spesielt viktig ved munntørreleik
- Smør heile munnhola for å beskytte slimhinner og hindre uttørke. Ein kan til dømes bruke Proxident gel eller spray
- Ved såre slimhinner kan Aloclair gel brukast til å smørje slimhinner. Det fungerer som eit mekanisk plaster, og beskyttar slimhinner

Etter ferdig munnstell

- Tannbørsten skyljast godt under rennande vatn og plasserast med børstehovudet opp i eit tannglas så den får lufttørke
- Tannbørsten bør skiftast kvar 14 dag når born har nedsett immunforsvar
- Munnsvaber er eingongsutstyr og kastast rett etter bruk