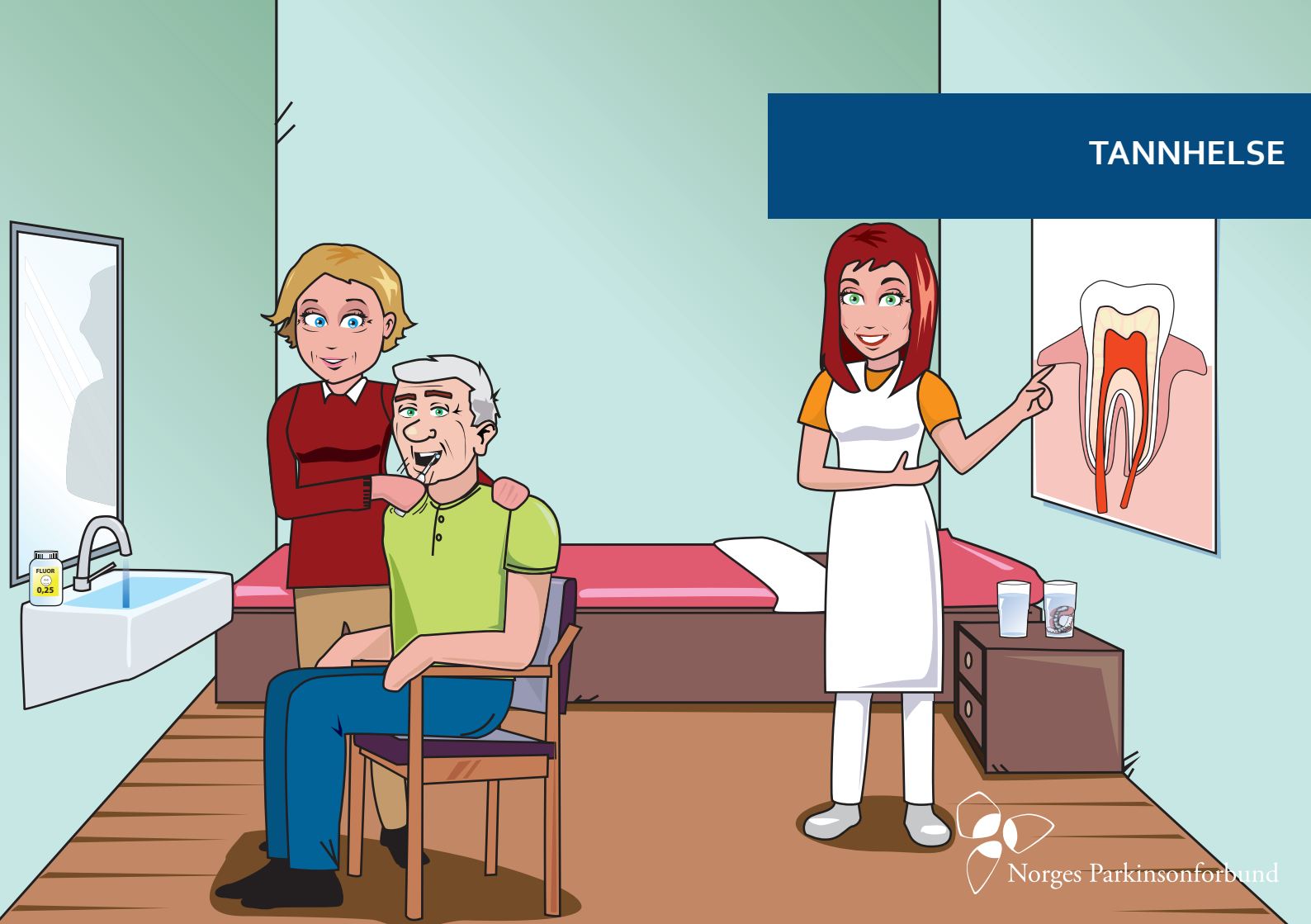


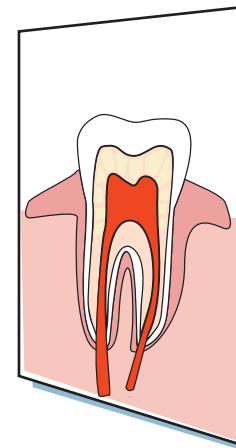
# TANNHELSE



## Innledning

Vi ønsker med denne brosjyren å gi råd for å opprettholde en god tannhelse ved parkinson. Brosjyren begynner med generell informasjon som gjelder alle, og tar deretter for seg spesielle utfordringer ved parkinson.

La oss først se på bildet av en gjennomskåret tann. Hovedmålet med god tannhelse er å hindre bakterier i å nå inn til «tannens røde indre» som vi kaller nerven. Herfra er det forbindelse med åre-systemet i resten av kroppen.



## Min pene tann

Ytterst har min tann emalje.

Den er kjempehard.

Likner litt på overflaten

på vårt badekar.

Den har også hvit emalje, slik sett er den lik. Men bak

den hvite overflaten er min tann unik.

Og innerst ligger

blod og nerve

Der er den noe mindre hard, den likner mer på ben.

Og innerst ligger blod og nerve

helt steril og ren.

Bakterier må vi holde vekk fra tannens røde indre.

Det betyr at hull i tannen

må vi klare å hindre!

Rådet da er fluorpuss og bare sjelden søtt.

Og skal du ha et vakkert smil,

så er du faktisk nødt!

En ren tann vil i tillegg festes godt til kjevebenet.

Og husk at etter melketannen

får du kun den ene!

*Jørgen Underthun*

## Generelt om tannhelsen

Alle ønsker å beholde pene og funksjonelle tenner, men vi kan ha forskjellige utgangspunkt i forhold til å oppnå dette. Den daglige munnpleien er avgjørende for å beholde god tannhelse! Det gjelder også for personer med parkinson.

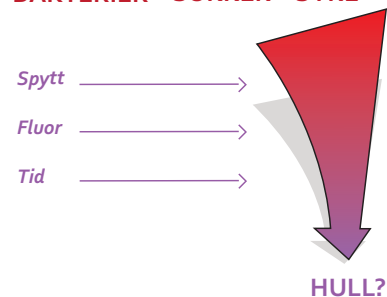
### Hvordan forebygge tannråte (karies)

Det er viktig å ha kunnskap om hva som påvirker tannhelsen vår. Det kan man få hos tannlege eller tannpleier. Du kan også finne ytterligere informasjon på [parkinson.no/tannhelse](http://parkinson.no/tannhelse).

Når bakteriene vi har på tannoverflaten får tilført sukker, produserer de syre som kan etse bort stoffer fra tannemaljen. I tillegg formerer de seg og danner et belegg som vi kan kjenne med tungen. Jo tykkere belegg desto mer syre!

La oss tenke oss at vi til frokost tar syltetøy på maten. Da kan det etses mikroskopiske mengder kalkstoffer fra tannen der belegget ligger. Hvis spyttet får være alene i munnen 2-3 timer etter et slikt «sukkerangrep», nøytraliseres syra, og kalkstoffene går tilbake og reparerer emaljen. Da blir det ikke hull i tannen. En slik reparasjon går lettere med fluor til stede. Spiser du derimot noe søtt kort tid etter det forrige måltidet, oppstår et nytt sukkerangrep. Etter mange slike angrep, vil dette kunne utvikle seg til et hull som må repareres av tannlege.

**BAKTERIER + SUKKER = SYRE**



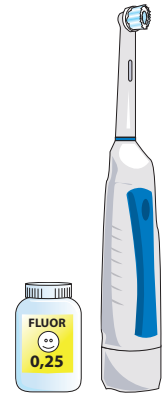
*«Det er vann du velger først når du kjenner du er tørst»*

## For å beholde fine tenner må vi derfor:

- Fjerne bakteriebelegget ved å pusse tennene med fluortannkrem.
- Drikke vann som tørstedrikke og spise lite søtt mellom måltidene.
- Vurdere ekstra fluortilførsel ved fluorskylling eller bruk av fluortabletter. Snakk med din tannpleier/tannlege om doseringen.
- La spyttet være alene i munnen i 2-3 timer etter et sukkerholdig måltid.

## Tannhelse råd for deg som har parkinson

- Ta ekstra tilførsel av fluor (NaF) hvis du er plaget av munntørrehet eller kariesangrep på tannen. Det er bedre å ta fluortabletter flere ganger om dagen i en lav dose, enn en gang om dagen i en høy dose. De suges på og kan være praktisk å ta etter hvert måltid.
- Bruk gjerne elektrisk tannbørste. Den gjør bevegelsene for deg og kan gi deg et bedre grep.
- Bruk en egen holder til tanntråden hvis det gjør det lettere å bruke den. Be om hjelp hvis du ikke klarer dette selv.
- Noen opplever å falle mye på grunn av parkinson. Skader slike fall tennene dine, kan du få dekket kostnadene til reparasjon, etter reglene i folketrygdloven § 5-6, pkt. 13 b.
- Planlegg tannhelsebesøk til den beste tid på døgnet for deg.
- Tannlege/tannpleier vurderer hvor ofte det er nødvendig med ettersyn av tennene. Hyppigheten varierer etter behov, men det er vanlig med tanntilsyn med 18 måneders intervall om du ikke har ekstra utfordringer.



## Munnstell

For deg som har egne tenner og kan gjøre munnstell selv:

Puss tennene to ganger daglig. Alle med egne tenner kan ha nytte av å ta fluortabletter daglig. Fluortabletter kan både forebygge og behandle. Skyll munnen med vann etter hvert måltid for å unngå matrester i munnen og dårlig ånde. Dersom tannkjøttet ikke blør ved pussing eller bruk av tannstikker, er det et tegn på godt renhold. Hvis det blør, må renholdet gjøres bedre, for eksempel ved hjelp av tannstikker, tanntråd eller mellomromsbørste.

*«Ingen grunn til å stusse, tennene må vi pusse. Behovet rent faglig er to ganger daglig!»*

For deg som skal hjelpe til med andres munnstell:

Bruk hansker. La personen sitte på en stol med høy rygg eller sitte oppreist i en seng. Stå bak og litt ved siden, slik at du kan støtte hodet. Puss tennene minst en gang daglig, helst to. Påfør vaselin eller leppepomade i munnviker og på lepper for å hindre uttørring.

*«Du får det mindre hektisk når børsten er elektrisk»*

For deg med tannprotese:

- Tannprotesen pusses med en protesebørste to ganger daglig.
- Bruk Zalo for rengjøring.
- Fyll vann i vasken hvor du pusser protesen i tilfelle du mister den.
- Fjern festemiddelrester som sitter igjen i ganen med en tupfer eller kompress.
- Skyll munnen med vann når protesene er tatt ut.
- Oppsøk tannlege eller tannpleier hvis protesen ikke passer lenger.
- På apoteket fås rense- og festemidler til protesen.
- Legg protesen i en kopp vann over natten. Koppen kan merkes med navn.



## Rettigheter

Hovedregelen er at alle over 20 år selv skal betale for tannbehandling, men det gis støtte ved unntaksbestemmelser. Dette reguleres gjennom tre lover, og videre vil vi gjøre rede for de punktene som kan være aktuelle for deg som har parkinson:

### Lov om tannhelsetjenesten

Lov om tannhelsetjenesten § 1-3. beskriver grupper som skal ha et regelmessig og oppsøkende tilbud. Aktuelle grupper er eldre, uføre og langtidssyke i institusjon og de som mottar hjemmesykepleie. Du må ha tilhørt disse gruppene (kalt C1 og C2) i mer enn 3 måneder og ha behov for pleie minst 1 gang pr. uke for å utløse retten til gratis behandling.

### Lov om sosiale tjenester

Lov om sosiale tjenester gir muligheter for økonomisk støtte til tannbehandling for personer som har økonomiske problemer. Her er ingen særordninger for personer med parkinson.

### Lov om folketrygd

I henhold til rundskriv § 5-6 Tannbehandling, kan personer med parkinson ha rett til økonomisk støtte etter følgende punkter:

- Pkt. 9: tap av tannsubstans ved tanngnissing eller syreskader på emaljen på grunn av sykdom.  
Tannlegen må kunne dokumentere alvorlighetsgraden.
- Pkt 10: munntørrehet. Parkinson og parkinsonmedisiner reduserer spyttproduksjonen og gir dermed mindre motstandskraft mot karies. Vurderer tannlegen at munntørreheten er vesentlig, og det har pågått over ett år, er man stønadsberettiget.
- Pkt. 13 b: «Traumatiske tannskader hos bruker som lider av sykdommer som kan gi fallskader».  
Anfall må kunne dokumenteres av nevrolog.
- Pkt. 14: Manglende evne til egenomsorg ved varig sykdom eller ved varig nedsatt funksjonsevne. Fra 2013 dekkes dette sannsynligvis etter full honorarsats. Du betaler da kun det tannlegen tar av ekstra honorar utover folketrygdens satser.

## Hvordan få stønad for tannbehandling?

Det er tannlegen som tar stilling til om du har rett på stønad. Be derfor tannlegen vurdere dette. Det er HELFO (Helseøkonomiforvaltningen) som utbetaler eventuell stønad.

## Størrelsen på stønaden

Stønaden gis etter faste takster avhengig av hvilken behandling som er gitt. Tannlegen står imidlertid fritt til å ha sine egne priser, og et eventuelt mellomlegg mellom tannlegens pris og folketrygdens takster må du dekke selv.

## Forebygging foran behandling

Tannhelsepersonellet har som hovedoppgave å hjelpe deg til å beholde frisketenner, altså fokusere på å forebygge tannsykdom. Hvis man i samarbeid med pasienten ikke får til det, kan det utvikles hull i tennene som må repareres med for eksempel en tannfylling. Dette svekker tannen på lengre sikt.

*«Husk hva vi har sagt, - trenger du hjelp så ta kontakt!»*

## Tips til deg som pårørende

Pårørende bør ha et bevisst forhold til kostholdet, slik at søte drikker og mellommål unngås i stor grad. Husk: «Søtt er surt for egne tenner.» Hjelp til med tannpussen hvis nødvendig. Det kan være viktigere enn man tror! For lite oppmerksomhet om tannhygiene er ganske vanlig blant personer med parkinson.



## Nå er det på tide

Nå er det på tide  
vi våger å si det  
at tenna til syke  
og gamle vil ryke  
hvis pleierne glemmer  
å gi hjelp med tenner!

Skal de eldre få tygge  
så må vi forebygge  
Vi vil jo så gjerne  
at de skal slippe å fjerne  
de tenna de har,  
(selv om de ikke er som de var  
- Litt gule og skjevel!)

Men la dem slippe å streve  
med proteser der nede  
som gjerne slenger  
så man kan se det.  
Nei, faste og fine,  
slik som dine og mine  
bør tenna få stå  
når vi ser dem neste år og.

Men da må vi tåle,  
og slutt nå å gnåle,  
at det blir restriksjoner  
på drops og makroner,  
at vi heller har vann  
enn saft alle stann  
så spyttet får knekt'n,  
denne syreeffekten.

Og fluor, vår venn,  
får renessanse igjen,  
ikke nå på de små,  
men på de gamle og grå.  
En tablett og litt puss  
uten unødig stuss!  
Jeg håper pleierne gjør  
slik de nå vet de bør!

*Jørgen Underthun*  
Tannlege



Norges Parkinsonforbund

Utgitt av Norges Parkinsonforbund  
Skrevet av: Tannlege Jørgen Underthun  
Design og produksjon: Sax Media & Design as  
Opplag 2 000, november 2012  
ISBN: 978-82-93032-20-5

Prosjektet er støttet av:



Helsedirektoratet