

## Reuma och munhygien

Mun- och tandvård kan anses höra till primärvården. Tandhygien, tandvård och vård av olika infektioner i munnen är en så väsentlig del av vården av ledgångsreuma så det finns anledning att ta upp munnens hälsovård som ett separat avsnitt.

### **Inflammationer i munnen och ledgångsreuma**

Eftersom ledgångsreuma i sig själv är en inflammatorisk reumasjukdom, är det viktigt att sköta om alla inflammationer som uppstår i kroppen. I munnen lever hundratals bakterier och svampar som under lämpliga förhållanden kan förorsaka häftiga infektioner. Förutom lokala infektioner kan bakterierna komma in i blodomloppet och förorsaka problem på annat håll i kroppen.

Inflammationer kan uppstå när visdomständerna inte spricker ordentligt eller när tandroten just inflammerats. Obehandlade inflammationer kan ge upphov till härdar i käkbenet. Tandköttinflammation och inflammation som går långt under tandköttet kan sätta igång en lång, ond cirkel av inflammationer. Inflammationer i tandgården medför alltid förändringar i käkbenet. Förändringarna kallas tandköttfickor. Vissa reumamediciner, t.ex. mediciner som påverkar immunförsvaret, kan orsaka inflammatoriska förändringar i munnens slemhinnor.

Dålig allmänkondition, som ofta hänger ihop med reumans aktiva skede, kan ge upphov till en inflammation eller påskynda dess spridning. Även en del reumamediciner - t.ex. kortison och mediciner som påverkar immunförsvaret - kan påskynda inflammationsprocessen.

### **Tandvård hemma**

När du lider av ledgångsreuma bör du sköta om dina tänder särskilt väl. Bäst lyckas du om du har rätt utrustning och vet hur du skall använda den. Nedan finns allmänna råd, men begär gärna mera råd utav din tandläkare.

- Det är inte bra att borsta tänderna direkt efter en måltid, men skölj munnen eller tugga eller sug på något xylitolpreparat.
- Välj en tandborste med liten och mjuk borste.
- Borsta tänderna ordentligt genom att gnugga med korta rörelser längs med tandraden. Påbörja borstningen på insidan så att den inte av misstag förblir smutsig. Kom ihåg att byta tandborste tillräckligt ofta.
- För att underlätta användningen av en vanlig tandborste kan du skaffa en löstagbar greppförstärkare.
- Du kan också pröva en eltandborste.
- Använd tandpetare eller tandtråd för att rengöra mellanrummet mellan tänderna. Det krävs dock fingerfärdighet för att använda dessa. Använd speciella hållare vid behov. Tandsköterskan, tandläkaren eller ergoterapeuten ger råd vid anskaffning av hjälpmedel.
- När du skall rengöra större mellanrum mellan tänderna kan du använda en mellanrumsborste. Den ser ut som en liten flaskborste. Även för den finns speciella hållare.

- Xylitol ökar salivavsöndringen och främjar tändernas och slemhinnornas hälsa.

Besök tandläkare regelbundet!

## Ledgångsreumatiker - tandvårdens specialfall

Trots att samma allmänna råd passar för friska personer såväl som för reumapatienter, finns det vissa speciella situationer som bör tas i beaktande i tandvård av personer med ledgångsreuma. Käkleden kan till exempel vara skadad och då kan det vara svårt att öppna munnen, vilket gör det svårt att behandla de bakre tänderna. Det kan vara svårt för en reumatiker att gapa en längre tid hos tandläkaren utan att spänna sig. Vissa har mycket torr mun och då blir det lätt hål i tänderna och sår i tandköttet, speciellt om man har tandprotes. Det lönar sig att pröva om olika geléer, oljor eller munvatten avsedda för ändamålet kunde underlätta situationen. Din egen salivavsöndring kan du förbättra genom att äta mat som bör tuggas länge.

Personer med konstgjorda leder är en riskgrupp inom tandvården. En infektion i munnen kan med blodcirkulationen transporteras till den konstgjorda leden. Det kan vara mycket svårt att sköta en inflammation i leden och i värsta fall kan det hända att man blir tvungen att avlägsna leden. Därför ger man dessa patienter antibiotika strax före tanduttagning, tandköttbehandling eller rotfyllning. Kom ihåg att alltid tala om för din tandläkare att du har en konstgjord led.

## Så sköter du din tandprotes

Man bör vara särskilt noggrann med att sköta sin tandprotes, eftersom de som har tandprotes lättare drabbas av olika infektioner, t.ex. svamp. Är protesens lös eller sitter dåligt förorsakar den hypertrofi i gommen. Där trivs svampar som orsakar infektioner och därför bör tandprotesen kontrolleras regelbundet.

Rengör din protes noggrant dagligen. Till natten kan du lägga den i rengöringslösning.

Om du har en svampinfektion i munnen behöver du medicinering som föreskrivits av läkare och en speciallösning för att rengöra protesens. Din tandsköterska eller tandläkare ger råd hur du skall sköta din tandprotes!

## Tidningen Reuma 2/2011:

[Reumatiker som använder biologiska läkemedel bör få omsorgsfull tandvård](#)

[Effektiv rengöring av tänderna höjer befolkningens livskvalitet](#)

[Tandvård omfattas också av vårdgarantin](#)