



11B

Munnhirða

Upplýsingar fyrir fólk sem er með eða verður fyrir áhrifum af MND

Það er mikilvægur þáttur í athöfnum daglegs lífs að annast um tennur sínar og munn. Daglegar athafnir verða erfiðari með MND og þetta verkefni getur orðið erfitt. Þú þarft engu að síður að sinna munnhirðu hvern einasta dag. Ef þú ert með vöðvaáfall í mænuvöðva (Kennedy) gætir þú haft svipuð einkenni og einnig haft gagn af þessum upplýsingum.

Í þessu upplýsingariti er gerð grein fyrir því hvers vegna munnhirða er svo mikilvæg og farið er yfir það hvernig fólk með MND auðveldar sér hana. Áður en þú reynir nýjar vörur eða aðferðir skaltu spyrja tannlækni þinn eða lækni hvort þær uppfylli þarfir þínar.

Innihaldið skiptist í eftirfarandi kafla:

- 1: Hvers vegna er munnhirða mikilvæg?
- 2: Hvernig hirði ég um tennur mínar og munn?
- 3: Hvað geri ég við uppsöfnun munnvatns eða þurrum munn?
- 4: Þarf ég að halda áfram að fara til tannlæknis?
- 5: Hvernig afla ég mér meiri þekkingar?



Þetta tákn er notað til að undirstrika **annað útgefið efni okkar**. Kynntu þér *Nánari upplýsingar* í lok ritsins til að fá upplýsingar um hvernig eigi að nálgast það.



Þetta tákn er notað til að undirstrika **tilvitnanir** í aðra sem eru með MND eða verða fyrir áhrifum af sjúkdómnum.



MND Association hefur fengið vottun sem framleiðandi áreiðanlegra upplýsinga um heilbrigðis- og félagsþjónustumál.

www.england.nhs.uk/tis

1: Hvers vegna er munnhirða mikilvæg?

Í munninum myndast þunn sýkluhúð, kölluð tannskýla. Þegar tannskýlan tekur við sykrum og kolvetnum myndar hún sýru sem skemmt getur tennurnar. Tannlæknar hvetja okkur til að bursta tennurnar daglega því það fjarlægir tannskýluna.

Mörgum með MND er ráðlagt að neyta hitaeiningaríkrar fæðu til að viðhalda líkamsþyngd og því eykst hættan á tannskemmdum af völdum sykraðrar fæðu.

Ef tannskýla helst lengi í munnnum getur hún harðað á tönnunum. Þetta er kallað tannsteinn og hann þarf tannlæknir eða tannfræðingur að fjarlægja.

Ef tannsteinninn fær að safnast upp á tönnunum veldur hann ertingu í gómum og leiðir til tannholdssjúkdóma. Þetta getur líka haft áhrif á beinið sem styður tennurnar þannig að þær byrja að losna eða detta út. Þannig geta svo sýklar komist inn í líkamann þannig að mikilvægt er að fjarlægja tannsteinn reglubundið.

2: Hvernig hirði ég um tennur mínar og munn?

Mælt er með því að hafa það sitt síðasta verk að kvöldi að bursta tennurnar og auk þess minnst einu sinni til viðbótar á dag með flúortannkremi.

Einnig er mælt með því að hreinsa á milli tannanna og þrifa tunguna. Hægt er að kaupa bæði rannþráð og fíngerða millitannbursta. Einnig má fá sérstakan tunguhreinsi. Þessar vörur fást keyptar í apótekum, stórverslunum og hjá tannlæknum.

Best er að skoða munninn daglega í leit að einhverju óvenjulegu:

- verkjum í munnnum
- eymslum
- blæðandi gómum
- munnþurrki
- sárum
- rauðum eða hvítum flekkjum á tungu eða í munnholi sem gætu gefið til kynna sýkingu á borð við munnangur (Candida).

Hvað ef styrkur minn eða hreyfigeta í handleggjum er takmörkuð?

Hægt er að nota léttan raftannbursta án snúru til að létta sér verkið.

Þú getur lagt olnbogana á armbríkur stóls eða hjólastóls á meðan þú burstar. Leggðu svo tannburstann að tönnunum og færðu höfuðið fram og til baka til hliðar til að hreinsa þær.

Reyndu að tryggja að burstahárin nái þangað sem tannkjöt og tennur mætast. Tannbursti með sérlega löngu handfangi getur komið að gagni ef þér finnst erfitt að ná upp í munninn. Sumir seljendur bjóða þriggja hliða tannbursta sem burstar allar hliðar tennurnar samtímis til að fækka hreyfingum. Sjá *Gagnleg samtök* í 5. kafla: *Hvernig afla ég mér meiri þekkingar?*

Hvað ef ég á erfitt með að halda utan um tannburstann?

Hægt er að fá stór handföng á tannbursta hjá þeim sem selja hjálparbúnað eða lítinn pólystírín frauðbolta sem með setja á skaft tannburstans til að auðvelda gripið. Aflaðu þér meiri upplýsinga hjá tannlækni þínum eða iðjuþjálfara.

Hvað ef ég á erfitt með að kyngja?

Ef erfitt er að kyngja gætirðu óttast að svelgjast á smávegis tannkremi eða munnskoli. Ef þannig efni berst í öndunarveginn getur það valdið sýkingu í brjósti. Góð lausn gæti verið tannkrem sem ekki freyðir en fjarlægir sýkla. Spurðu lækni þinn um það, það gæti fengist gegn tilvísun.

Ef þú kaupir þannig tannkrem í búð skaltu velja vöru án sodium laureth sulfats (alkýletersulfats yfirborðsefnis) en það býr til froðuna. Mikilvægt er að tannkremið innihaldi flúoríð til að vernda tennurnar gegn tannskemmdum.

Ef þú notar sogvél má nota hana til að sjúga burt umframmunnvatn og -tannkrem þegar þú burstar tennur. Einnig er hægt að nota sérstakan fylgihlut til tannburstunar. Sjá *Gagnleg samtök* í 5. kafla: *Hvernig afla ég mér meiri þekkingar?*

Ef þú kúgast við að setja tannbursta eða munnhreinsibúnað upp í þig skaltu reyna að:

- halda hökunni beint fram eða niður á við
- nota gætilegar hægar hreyfingar
- setja tannbursta og annan munnhreinsibúnað gætilegar upp í þig.

Haltu öndunarveginum opnum við munnhirðu með því að vera í uppréttri stöðu og snúa höfðinu smávegis til hliðar.



Nánari upplýsingar um að kyngja, sjá:
Upplýsingablað 7A - *Vandamál við að kyngja*

Hvað ef ég þoli ekki að hafa tannbursta uppi í mér?

Það má nota mjúkan þvottaklút eða grisju vætta í tanngeli eða flúoríð munnskoli til að hreinsa tennurnar varlega og fjarlægja allar matarleifar af tönnunum. Þetta er einkum tímabundin aðferð og ekki eins gagnleg og tannburstun. Mýkri hlutar munnsins geta orðið fyrir ertingu og skemmdum þegar burstað er.

Mjúkur ungbarnatannbursti gæti komið að gagni því hann er lítil og mjúkur burstinn ekki jafn ágengur við viðkvæmt munnhol.

Hvað ef mér finnst erfitt að opna munninn?

Það auðveldar þér að halda munninum opnum fyrir burstun og munnhirðu að nota bitblokk eða munnstoð hinum megin í munnholinu og þannig verndarðu fingurna. Það er líka hægt að nota fingurbjargir til að draga úr hættu á biti. Ræddu þetta við tannlækninn til að finna sem besta lausn fyrir þig.

Þú getur líka reynt að þrýsta gætilega á hökuna undir neðri vör eða beðið umönnunaraðila þinn um aðstoð við það. Þannig má fá vöðvana til að slaka á svo auðveldara sé að opna munninn. Ef þú hefur umönnunaraðila gæti hann reynt að geispa á móti þér, það gæti einnig fengið þig til að opna munninn.

Er munnhirða mikilvæg ef ég fæ næringu um slöngu?

Já. Þú skalt hirða munn og tennur eins og venjulega þótt þú fái næringu um slöngu. Sýklar vaxa í munninum, sama hvort þú borðar eða ekki.



Nánari upplýsingar um fæðugjöf um slöngu,
sjá: Upplýsingablað 7B - *Fæðugjöf um slöngu*

Er munnhirða mikilvæg ef ég er með gervitennur?

Já. Ef þú ert með gervitennur þarf að halda þeim eins hreinum og mögulegt er til að koma í veg fyrir sýkingar og frekara tanntap.

Samtökin Oral Health Foundation ráðleggja fólki að bursta gervitennurnar varlega áður en þeim er dýft í vatn og svo aftur að því loknu. Samtökin mæla með því að notað sé hreinsikrem fyrir gervitennur og lítill eða meðalstór tannbursti til að burstu þær.

Það fjarlægir óhreinindi að dýfa þeim í hreinsiefni fyrir gervitennur. Taka ber gervitennur út úr munninum að næturlagi og hafa þær í vatni eða hreinsa þær í samræmi við leiðbeiningar tannlæknis.

3: Hvað geri ég með uppsöfnun munnvatns eða þurran munn?

Munnvatn verður stöðugt til í munninum til þess að:

- væta fæðuna svo auðveldara sé að kyngja henni
- færa þér bragð af mat og drykk
- setja meltingarferlið í gang
- stuðla að því að hreinsa og skola munninn að innan
- vinna gegn sýkingum í munni.

Munnvatnið hlutleysir einnig sýru í munninum til að koma í veg fyrir skemmdir á tönnum. Þetta á sér að jafnaði stað í um eina klukkustund eftir að þún neytir matar eða drykkjar. Best er að bursta ekki tennurnar á meðan því burstun með sýru til staðar getur valdið tjóni á glerungnum.

Ef þú vilt hreinsa munninn á þessu tímabili getur flúoríð tannkrem hjálpað til að við endurnæra munninn og fjarlægja matarleifar. Ef þér finnst erfitt að skola og spýta við munnhirðu getur vatnsglas hjálpað þér við að hreinsa munninn.

Hvers koma vandamál vegna munnvatns geta tengst MND?

Um það bil fjórðungur fólks með MND lendar í vandræðum með munnvatnið. Þetta getur til dæmis komið fram sem:

- uppsöfnun á þunnu vatnskenndu munnvatni í munninum (ekki vegna offramleiðslu munnvatns heldur vegna þess að ekki næst að kyngja því á nógu skilvirkan hátt)
- munnvatn sem lekur úr munni því munnurinn lokast ekki nógu vel
- óþægindi ef munnvatn safnast saman aftur í koki
- úrvötnun ef ekki er bætt fyrir vökva sem tapast (ástandið getur versnað enn frekar ef þú dregur úr vökvaneyslu vegna þess vandamála við að kyngja)
- þykkt klístrugt munnvatn sem erfitt er að hreinsa úr munni og hálsi og getur myndast við úrvötnun (þykkt munnvatn getur stuðlað að sýrumyndun í munni og skemmt tennur).

Munnvatn stuðlar að því að halda munninum hreinum og munnþurrkur getur leitt til uppsöfnunar sýkla sem valda bæði tannskemmdum og sýkingum.



Nánari upplýsingar um vandamál vegna munnvatns, sjá: Upplýsingablað 7A - Vandamál við að

Hvaða meðferð dugar gegn munnþurrki?

Bregðast má við munnþurrki með sérvörum á borð við gel og tannkrem sem styður við náttúrulegt sýklavarnarkerfi munnsins. Þær má fá í apótekum.

Fólk með MND getur nýtt sér eftirfarandi til að vinna gegn munnþurrki:

- að dreypa reglulega á vatni, mjólk eða öðrum sykur- og sýrulausum drykkjum
- hægt er að fá keypt munnvatnsaukandi efni í apótekum, t.d. munnvatnsúða til að smyrja munninn (ekki má ofnota úðann)
- að sjúga sykurlausu frostpinna eða íspinna á priki
- þroskaðir bananar smyrja vel og álitid er að bæði ananas og sólaldin (papaja) stuðli að því að brjóta niður slím en það þarf að gæta sín á sýruinnihaldi þessara ávaxta.

Hvaða meðferð dugar gegn offramleiðslu munnvatns?

Ef vandinn er sá að þunnt munnvatn safnast upp í munninum eða þú slefar er hægt að stöðva það með ýmsum aðferðum. Spurðu heimilislækni þinn eða heilbrigðis- og félagsþjónustuteymið hvað væri góð lausn. Þú gætir þurf að prófa ýmis lyf til að finna það sem best hentar.

Stundum gæti þér verið boðið að reyna sogvél. Ef heilbrigðis- og félagsþjónustuteymi þitt álitur að sogvél gæti komið að gagni ef getur ekki útvegað þér hana skaltu reyna að hafa samband við MND

4: Þarf ég að halda áfram að fara til tannlæknis?

Mælt er með því að farið sé reglubundið til tannlæknis ef þú getur ferðast.

Ef það reynist þér erfitt að komast á tannlæknastofuna ætti tannlæknir þinn að geta vísað þér á sérhæfða tannlæknaþjónustu sem betur gæti hentað þínum þörfum. Þar á að vera fyrir hendi lyftibúnaður til að koma fólki úr hjólastól í tannlæknastól. Þar gætu einnig verið fyrir hendi hallabúnaður fyrir hjólastóla svo þú getir setið í hjólastól þínum allan tímann.

Þú getur einnig fengið tilvísun hjá hvaða fagmanni á sviði heilsugæslu og félagsþjónustu. Þú getur fengið eftirlit og ráðleggingar heima fyrir en meðferð þar er takmörkuð. Tannlæknir í húsvitjun getur gert ýmis verk en ekki framkvæmt skurðaðgerðir, tekið röntgenmyndir eða framkvæmt segulómun. Leitaðu ráða um það hvaða tannlæknameðferð er hægt að veita í húsvitjun.

Ef þú glímir við öndunarörðugleika ætti sjálfkrafa að vísa þér á sérhæfða tannlæknaþjónustu eða tannlæknadeild sjúkrahúss. Þar eru úrræði til að leysa vanda vegna sérhæfðra tannlækninga.