

EFTER STROKE

Att förebygga och
lindra munproblem



Vid sjukdom är det lätt att även drabbas av problem med tänderna. Dessutom kan sjukdomstillståndet innebära minskade inkomster och ökade utgifter varvid ekonomin försämras. Vilken hjälp finns då att få så att du kan få tillgång till nödvändig tandvård? Och hur kan man göra för att undvika problem i munnen? Det finns mycket man själv kan göra för att undvika eller mildra munproblem efter stroke.

Göra rent

- Borsta tänderna med fluortandkräm morgon och kväll.
- Mellan tänderna, där matrester ofta blir kvar, behöver man göra rent med tandstickor eller mellanrumsborstar.
- Om mat blir kvar i munnen när du ätit kan du behöva skölja ur munnen med vatten eller borsta tänderna omedelbart efter måltiden.
- Det finns flera bra hjälpmedel som underlättar när det är svårt att hålla i tandborsten såsom mellanrumsborsten eller tandstickan.
- Om du har stora svårigheter att röra händerna kan du behöva hjälp av vårdpersonal eller anhörig med munvården.
- Om du har kraftig inflammation runt tänderna kan du tillfälligt behöva använda bakteriedödande medel. Du sköljer då under en begränsad tid med klorhexidinlösning eller borstar med klorhexidingel. Detta kan köpas på apoteket.

Använda fluor

Använd fluortandkräm som innehåller mycket fluor (1450 ppm), två gånger per dag.

Skölj munnen med fluorlösning 0,2 % varje dag, helst på kvällen innan läggdags.

Ha fluorlösningen i munnen en halv till en minut.

Om du inte kan skölja kan du använda fluor på annat sätt, till exempel fluorgel eller tandkräm med extra hög fluorhalt (Duraphat 5000 ppm). Eller helt enkelt borsta tänderna tre eller fyra gånger per dag med din vanliga fluortandkräm.

Vad du äter

Följ de kostråd som du fått av sjukvårdens personal. Tänk på att varje gång du äter blir det surt i munnen och tänderna kan ta skada. Om du behöver äta ofta eller om mat lätt blir liggande kvar i munnen är det extra viktigt att tillföra fluor.

Låt munnen vila mellan måltiderna så att tänderna kan återhämta sig och använd vatten som törstsläckare.

Vid muntorrhet

Undvik att dricka sötade drycker för att fukta slemhinnorna - använd vatten.

Använd osötade tabletter eller tuggummi för att stimulera saliven. Om du väljer sådana med fluor får du ännu bättre skydd mot karies. Köp dem på ett apotek för att vara säker på att de innehåller tillräckligt med fluor. Slemhinnorna kan smörjas

med rapsolja, munspray eller gel. Det är viktigt att ta det innan man ska äta, för att tuggning och sväljning ska fungera bra.

Svårt att röra munnen

Om du har problem med att röra munnens muskler kan detta ofta tränas med speciella hjälpmedel. En logoped i samarbete med tandläkaren kan hjälpa till med detta.

Om din muns funktion förbättras ökar chanserna att tänderna kan behållas hela. Dessutom kan även talet förbättras och du kan svälja lättare och slippa att saliv rinner ur munnen.

Kontakt med tandvården

Din tandhygienist eller tandläkare kan visa vilka hjälpmedel för munvård som passar bäst i just din mun. Genom att ha en tät och regelbunden kontakt med tandvården kan man tillsammans verka för att förebygga problem eller att de upptäcks när de är små.

Hjälpmedel och specialprodukter

Hjälpmedel och specialprodukter kan köpas på apotek, tandkliniker och via Mun-H-Center www.mun-h-center.se

Stöd strokefonden!

pg. 90 05 30 - 7 tel: 0200 88 31 31

www.strokefonden.se

Ekonomisk hjälp

Allmänt tandvårdsbidrag är ett litet bidrag som är till för att uppmuntra god tandvård. Bidraget kan användas en gång per år.

Högekostnadsskydd innebär att man endast betalar en del av kostnaden vid större behandlingar. Båda dessa bidrag är till för alla.

För funktionsnedsatta och sjuka finns även F-tandvård och särskilt tandvårdsbidrag. De kräver läkarintyg.

F-tandvård innebär att du betalar samma patientavgift som inom hälso- och sjukvården. F-tandvård ger dig rätt till en undersökning per kalenderår samt förebyggande och regelbunden tandvård som lagning, rotfyllning eller utdragning. Avtagbara proteser ingår men inte fasta broar, kronor och implantat.

Om du är berättigad ska läkaren skriva ett särskilt intyg som beskriver din sjukdom och funktionsnedsättning. Blankett för intyg om F-vård finns hos Socialstyrelsen. Många landsting har också blanketten på sin hemsida.

Särskilt tandvårdsbidrag hanteras av Försäkringskassan. Den är till för personer som har sjukdomar och funktionsnedsättningar som medför en risk för försämrad tandhälsa och som kan leda till ett ökat behov av förebyggande tandvård. Det kan till exempel vara vid extra slitage, frätning på tänderna med mera. Detta bidrag riktar sig inte till strokedrabbade i första hand och kan bara undantagsvis vara aktuellt. Men om din sjukdom leder till risk för försämrad tandhälsa bör du undersöka denna möjlighet.

Stroke och munhälsa

När man fått stroke kan munnen påverkas likväl som övriga kroppen. Om rörelseförmågan blir sämre i mun och ansikte blir det svårare att tugga och svälja, mat kan då bli liggande kvar i munnen under längre tid.

Ofta tar man många mediciner efter stroke och riskerar därmed att bli torr i munnen. Om man dessutom har nedsatt rörlighet i händerna är det svårt att sköta munhygien. Allt detta gör att man efter stroke har en större risk att få hål i tänderna, karies, eller problem med tandkött och slemhinnor.



STROKE-Riksförbundet

www.strokeforbundet.se

info@strokeforbundet.se

tel: 08 - 721 88 20

Foldern är framtagen i samarbete med
Svensk Förening för Orofacial Medicin - www.som.nu