

Hjärta Lunga Mun

Att förebygga och lindra munproblem
vid hjärt- och lungsjukdom



Riksförbundet

HjärtLung



FÖRBÄTTRAD MUNVÅRD I TRE ENKLA STEG

Många patienter äter läkemedel som är vätskedrivande och blodtryckssänkande och som kan ge muntorrhet som biverkan. Muntorrhet gör att du har större risk för att få hål i tänderna (karies). Även risken att få problem med munslemhinnorna ökar.

Därför är det extra viktigt att du med en hjärt- eller lungsjukdom har extra god munhygien. Det finns mycket du själv kan göra för att undvika eller mildra dina munproblem.

Den som har en lungsjukdom kan få försämrad syrsättning och som leder till att det blir ansträngande att sköta munhygien.

Vid behov av att äta ofta eller få tillskott med näringsdryck blir tänderna utsatta för syraattacker under en stor del av dagen.

Genom att följa de tre enkla stegen som beskrivs på de följande sidorna kan dina problem lindras betydligt.

1. GÖRA RENT

- Borsta tänderna med en fluortandkräm som innehåller 1450 ppm fluor. Det framgår på förpackningen vilken fluorkoncentration just din tandkräm har.
- Gör rent mellan tänderna, där matrester ofta blir kvar, med tandtråd, tandsticka eller mellanrumsborste.
- Skölj munnen med fluorlösning (0,2%) varje dag, helst på kvällen. Ha fluorlösningen i munnen i en halv till en minut.
- Om du inte kan skölja så kan du använda fluor på andra sätt, till exempel fluorgel eller tandkräm med extra hög fluorhalt (5000 ppm). Eller helt enkelt borsta tänderna tre eller fyra gånger per dag med din vanliga fluortandkräm (1450 ppm).
- Vid kraftig inflammation runt tänderna kan bakteriedödande medel användas tillfälligt. Man sköljer då under en begränsad tid med klorhexidinlösning eller borstar med klorhexidingel. Detta kan köpas på apotek. Om du har stora svårigheter att orka med att utföra munvård kan man behöva hjälp av vårdpersonal eller anhörig.

2. HANTERA MUNTORRHET

- Undvik att dricka sötade drycker för att fukta slemhinnorna. Drick vatten istället.
- Använd osötade tabletter och tuggummin för att stimulera salivproduktionen.
- Om du väljer sådana med fluor får du även ett bättre skydd mot karies. För att de ska innehålla tillräckligt med fluor ska de köpas på apoteket.
- För att underlätta tuggning och sväljning kan man smörja munnens slemhinnor med munspray, gel eller rapsolja.

3. VAD DU ÄTER

- Tänk på att varje gång du äter blir det surt i munnen och tänderna kan ta skada.

Om du behöver äta ofta är det extra viktigt att tillföra fluor.

- Låt munnen vila mellan måltiderna så att tänderna kan återhämta sig.
- Använd vatten som törstsläckare.

ATT ORKA

- Du som har en hjärt- eller lungsjukdom kan ha svårt att orka med vardagssysslorna. Då kan även munhygien bli svår att sköta. Det finns flera bra hjälpmedel som kan underlätta.
- 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 de tillsammans med dig förebygga problem eller att de upptäcks när de är små.
- Om du har stora svårigheter att orka med att utföra munvård kan det underlätta att sitta på en stol och att vila armbågen mot handfatet. Det finns även flera bra hjälpmedel som kan underlätta. Din tandhygienist eller tandläkare kan visa vilka hjälpmedel för munvård som passar bäst i just din mun.
- En arbetsterapeut i samarbete med tandhygienist kan hjälpa till med anpassningen av munvården.

HJÄLP OCH STÖD

Hjälpmiddel och specialprodukter kan köpas på apotek, tandklinik och via Mun-HCenters hemsida:

www.mun-h-center.se

Vid vissa hjärtproblem kan du få extra ekonomiskt stöd från Försäkringskassan. Det gäller dig som blivit muntorr efter långvarig medicinering.

Alla transplanterade har rätt till stödet. Stödet kallas särskilt tandvårdsbidrag (STB) och uppgår till 600 kr per halvår.

STB får användas till undersökning och förebyggande behandling.

Den som har KOL och ordinerats näringsdryck kan vara berättigad till STB för undersökning och förebyggande tandvård. Vid behov av omfattande vård och omsorg kan du vara berättigad till intyg om nödvändig tandvård. Det innebär att man får tandvård för samma kostnad som sjukvård. Kommunens personal, sjuksköterskor eller biståndsbedömare bedömer om du har rätt till stödet.

Läs mer på www.1177.se

RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG

Förbundet drivs av ideella krafter på läns- och lokalnivå.

Vår verksamhet vilar på tre grundpelare; trygghet-stöd-gemenskap, livsstilsförändring och opinionsbildning.

Organisationen är partipolitiskt och religiöst obunden. Det är alla våra medlemmars samlade livserfarenheter och kunskaper om hur det är att leva med en hjärt- eller lungsjukdom som är grunden till vår verksamhet.

Det finns idag cirka 160 lokala föreningar runt om i landet och två riksföreningar är anslutna till riksförbundet.

Svenska patientföreningen för Pulmonell Arteriell Hypertension - PAH.

Riksföreningen för hjärt-lungtransplanterade - Viking.

Vi äger också promenadkonceptet Hälans Stig med nära 130 stigar att vandra på.

TRYGGHET, STÖD OCH GEMENSKAP

Att träffa människor som befinner sig i samma situation betyder oerhört mycket för hälsan. I våra föreningar träffas vi, delar erfarenheter och gör roliga saker tillsammans.

LIVSSTILSFÖRÄNDRING

Våra föreningar ordnar aktiviteter som kan vara till stor hjälp för en ökad livskvalitet.

OPINIONSBILDNING

Genom att utbilda, sprida information och bedriva opinionsbildning tillvaratar vi våra medlemmars intressen. Vi är en kraft att räkna med.

Läs mer om oss på hjärt-lung.se

Denna folder är framtagen i samverkan med Svensk förening för Orofacial Medicin, en ämnesförening för tandläkare i Sverige.

Ämnesområdet Orofacial medicin innebär förebyggande insatser, diagnostik och behandling av komplicerade tillstånd i munhålan som har samband med systemsjukdomar och/eller funktionsnedsättningar.

Föreningens ändamål är att främja vårdutveckling, utbildning och vetenskap inom ämnesområdet.



SOM • SVENSK FÖRENING FÖR OROFACIAL MEDICIN



Riksförbundet

HjärtLung

Forskningsfonden



SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

Vill du stödja vår forskningsfond?

Forskningsfonden HjärtLung stöder patientnära forskning som gör direkt nytta för alla som lever med hjärt- eller lungsjukdom. Sätt in ditt stöd på PlusGiro 90 10 10 – 9 eller direkt via vår hemsida. Tack på förhand!

Den här och andra foldrar finns på vår hemsida, där de också kan beställas eller skrivas ut.



Riksförbundet

HjärtLung

hjärt-lung.se

Tel 020-21 22 00