

Et sunt smil i et sunt legeme

Tar du godt vare på tennene dine, kan dette gi gode helsegevinster med alderen, for munnhulen påvirker kroppen din mer enn du tror.

DAGLIG TANNSTELL:

Tannbørste, tanntråd, tannstikker, tannskyll. God tannhygiene er mer enn halvannet minutt med tannbørsten om morgenen.



Tekst: Anlaug Sanderød
Foto: iStockphoto og Egil Nordlien

HJEMMETREPORTASJE

Jevnlige tannbesøk, minst én gang i året, kan faktisk forhindre at du blir syk i andre deler av kroppen, og du bør aldri la infeksjoner i munnhulen være ubehandlet.

–Når man lider av periodontitt, vil kroppen i varierende grad bli utsatt for stadige «tilførsel» av bakterier til blodet, og disse spres til andre deler av kroppen.

Under gitte omstendigheter, kan disse bakteriene bli en helsetrusel, sier Morten Enersen, tannlege og førsteamanuensis i oral mikrobiologi ved Det odontologiske fakultet.



Førsteamanuensis og spesialist i oral mikrobiologi, Morten Enersen.

–Bakteriene som finnes i bakteriebelegget under tannkjøttet, vil aldri kunne fjernes av pasienten selv. Men daglig rengjøring ned til tannkjøttkanten, sammen med god og regelmessig periodontittbehandling hos tannlegen, vil bidra til å kunne redusere, og til og med stoppe, utviklingen av tannkjøtt sykdommen, sier han.

1000 bakteriearter

Å fjerne bakteriene helt lar seg ikke gjøre, men man kan holde veksten i sjakk med tannstell og tannlegebesøk, sier Enersen. Mange av bakteriene lever vi også i «fredelig sameksistens», eller symbiose, med. Men så kan noe gå galt, for bakterienes utvikling er i mange tilfeller uforutsigbar, sier forskeren.

Man antar at ca. 30 prosent av hjerte- og karlidelser som man ikke finner noen annen forklaring på, kan henge sammen med infeksjoner i munnhulen.

–Tannlegen bør også være på vakt når det gjelder å treke tenner hos pasienter med nedsatt immunitet. Infeksjon i vevet rundt kunstige hjerteklaff-

Sunne tenner – frisk kropp

Forskning har vist at det kan være en sammenheng mellom bakteriefloraen i munnhulen og vår helse generelt.

Kilde: Morten Enersen, odontologisk fakultet, Universitetet i Oslo

Hodet

Bakterier fra munnen er funnet i hjernen, noe som i verste fall kan gi livstruende infeksjoner.

Munnen

Ved periodontitt oppstår lommer mellom tenner og tannkjøtt. Her utvikles det bakterier som kan sive ut i blodbanene til andre deler av kroppen.

Hjertet

Det er funnet bakterier fra munnen på hjerteklaffene.

Lunger

Det er funnet bakterier fra munnen i lungene ved KOLS.

Diabetes

Det er funnet en gjensidig sammenheng mellom periodontitt og diabetes.

Hovedpulsåren

Det er funnet bakterier fra munnen i utposninger på hovedpulsåren.

Kneleddet

Det er funnet DNA fra munnbakterier i ledd hos revmatikere.

Visste du at...

...det finnes mer enn 800 ulike typer bakterier i munnhulen og at 50 prosent av disse ikke er synlige gjennom mikroskop. Det er bare DNA-analyser som kan «avsløre» dem.

Et sunt smil i et sunt legeme

fer som følge av tannuttrekning, er et velkjent eksempel på bakteriespredning. Uansett bør tannlegen være informert om den medisinske tilstanden til pasienten før større inngrep i munnhulen, sier Enersen.

Angriper organer?

–Det er også kort avstand fra munnhulen til hjernen, sier Enersen. Bakterieprøver fra hjerneabsesser (red. anm. betennelser, ansamlinger av puss i hjernesubstansen) inneholder en stor del mikrober som vi normalt finner i munnhulen, og ofte er dette fra den samme bakteriefloraen som man finner hos pasienter med perio-

dontitt. Da er det sjanser for at bakteriene i munnen ha funnet veien til hjernen og forårsaket en akutt infeksjon der, sier Enersen som understreker at hjerneabsesser kan være livstruende.

–Det er også funnet DNA (arvestoff, red. anm.) fra munnbakterier i leddene hos revmatikere og i lungene hos KOLSPASIENTER. Man antar også at det er en gjensidig sammenheng mellom periodontitt og sukkersyke. Periodontitt kan være en senkomplikasjon av diabetes, samtidig er det ting som tyder på at periodontitt også kan forverre en etablert diabetes, sier Morten Enersen.

God munnhygiene – viktig livet gjennom

God munnhygiene er viktig for å forebygge sykdommer i munnhulen og vil bli en enda viktigere del av eldreomsorgen i fremtiden.

■ –I dag har vi færre hull i tennene enn tidligere generasjoner. Det betyr at vi lever lenger med tennene våre, men det har også sine utfordringer, sier Lene Hystad Hove, tannlege og fagansvarlig for gerodontologi ved Det odontologiske fakultet, Universitetet i Oslo.



Tannlege og spesialist i gerodontologi, Lene Hystad Hove. Foto: Jan Unneberg

Tannkjøtt og slimhinner eldes også. Munnhulen blir i det hele tatt mer sårbare for bakterier, og får man sår og infeksjoner tar det lengre tid før de heles, ifølge spesialisten.

Når man så plusser på alle de andre plagene som kan komme med år og alder, som dårlig spyttsekresjon, stive ledd og demens, er det lett å forstå at tennene kan bli et kriseområde. Mange av oss kan også komme til å bruke mer medisiner med årene, og en typisk bivirkning er at mange av disse gir munntørrehet.

–Spyttet er et forsvar mot infeksjoner. Det skyller unna bakterier og smører slimhinnene våre. Med mindre spytt blir det vanskeligere både å svelge og snakke, og tennene kan bli mer utsatt for tannråde.

Syreskader

En plage som kan bli verre med årene er også gastrisk refluks, magesyre som går opp i spiserør og munnhule og som kan gi syreskade på tennene.

I tillegg er det viktig å være klar over at for personer med nedsatt immunforsvar, kan det være risiko for luftveisinfeksjoner hvis bakterier fra munnhulen kommer ned i lungene.

Regelmessig tannpuss; bruk av tanntråd, mellomromsbørste, fluortabletter, høydose fluor tannpasta og pensling med fluor på tannhalser kan bli avgjørende sier Lene Hystad Hove.

Spytt forebygger

–Tenner eldes fordi de slites og er «godt brukt». Tygging, gnissing, syreskader og børsteskader kan gjøre tennene svakere. I tillegg kommer hull og fyllinger som svekker dem ytterligere. Tennene kan dermed bli gulere med alderen. Misfarging av tennene kan også komme av fargestoffer i mat og drikke, men dette kan ofte fjernes med rengjøring hos tannpleier eller tannlege, sier hun.

3 råd for god tannhelse

1. Daglig stell med tannbørste, tanntråd og tannkoster (mellomromsbørster) to ganger om dagen.
2. Rensing av tenner og fjerning av tannsten hos tannlege én til to ganger i året
3. Jevnlige røntgenbilder av tennene

Kilde: Bernt Soyland

Lumsk tannkjøttsykdom

Vi har færre hull i tennene, bedre tannhelsetjeneste og bedre teknologi enn noen gang tidligere, men problemer med tannhelsen er vi ikke kvitt.

■ – Ett av de største problemene, er periodontitt, sier Odd Carsten Koldsland, spesialist i periodonti ved Det odontologisk fakultet ved Universitetet i Oslo.

– Har man en fullt utviklet periodontitt, har man totalt sett en åpen sårflate på størrelse med innsiden av en hånd, ca. 20 kvadratcentimeter, men uten at man hverken har feber eller kjenner smerter. Periodontitt kan utvikler seg gjennom mange år hvor lommene på innsiden av tannkjøttet langsmed tannhalsene, stadig blir dypere. Uansett hvor flinke vi er med den daglige tannpleien, har vi ikke mulighet til å rense de dypeste tannlommene, sier spesialisten.

Tannlommer er én til tre millimeter dype, ved friske forhold.

Med en dybde på over fem millimeter, bør varselklokkene ringe.

Tannlommer som er 10 millimeter dype, kan føre til at tennene løsner.



Odontolog og spesialist

i periodonti, Odd Carsten Koldsland.

Foto: Jan Unneberg

Enkelt å stille diagnose

– Å vurdere diagnosen hos tannlegen skal gjøres som en del av rutineundersøkelsen, og dybden på tannlommene kan enkelt måles med et lite instrument, sier Koldsland. Samtidig vil han avlive myten om at periodontitt er et resultat av dårlig munnhygiene:

– Enkelte har et immunforsvar som overreagerer på bakteriene i belegget rundt tennene. Når bakteriene jobber seg nedover mellom tannkjøtt og tannhals, kan en forsvarsreaksjon fra kroppens side, være å smuldre opp tannfestet, for å kvitte seg med irritasjonsmomentet som altså er tannen.

For å unngå mer tap av feste, kan tannlegen fjerne bakteriebelegg med ultralyd, laser eller egnede skrapeinstrumenter (kyretter). Enkelte ganger er tannlegen nødt til å operere tannkjøttet for å få rensset godt nok. Det hender at behandlingen må gjentas etter noen år.

– For hver gang tannkjøttet restitueres, vil tannkanten trekke seg litt tilbake og tennene vil kunne se litt lenger ut, sier Koldsland.

Titanskruer

Periodontitt på sitt verste trenger likevel ikke bety at du ender opp som tannløs med innfallen munn og tannprotese.

– Har du ikke egne tannrøtter lenger, kan du få operert inn skruer av titan i kjevebenet og feste tannsett oppe og nede i munnen. Og skulle du ikke ha tilstrekkelig kjeveben å feste skruen i, er det mulig å få transplantert eget benvev fra andre steder på kroppen, eller sette inn et kunstig materiale som gir implantatfeste, sier Koldsland.

– Men med nye materialer, kommer også nye muligheter for infeksjoner. Det kan klart bety problemer i fremtiden, sier spesialisten.

Visste du at...

...periodontitt er ett av de største problemene når det gjelder voksen tannhelse? Ca. 50 prosent av den voksne befolkningen er rammet i større eller mindre grad, og ca. 70 prosent av dem som har periodontitt, er over 65 år.

Refusjon ved systematisk periodontittbehandling

Behandling av tannkjøttsykdom (periodontitt) refunderes etter spesielle takster iht. «folketrygdens stønad til dekning av utgifter til tannbehandling for 2015». Spør tannlegen om dette. Dersom du har noen grad av periodontitt, kan du be tannlegen henvise deg til spesialkonsultasjon og vurdering av behov for spesialistbehandling. Ved erstatning av tenner som er tapt som følge av periodontitt, ytes også betydelig støtte fra det offentlige.

Den daglige hjelpen

Det meste du trenger til ditt daglige tannstell, finner du i dagligvaren og på apoteket. Her er noen av hjelpemidlene:

Mellomromsbørste:

– Anatomien i munnen vil forandre seg med årene og ikke minst når man har vært gjennom en behandling mot periodontitt. Tannkjøttet vil trekke seg noe tilbake. Tannhalser vil i større grad bli blottlagt og det vil bli større mellomrom mellom tennene. Siden det er flere størrelser og ulike måter å bruke børstene på, bør du be tannlegen din instruere deg i å bruke den riktig, forteller Odd Carsten Koldsland

Fluorskyll og reseptbelagt tannkrem:

Den reseptbelagte tannkremen Duraphat og fluorskyll i høy konsentrasjon hjelper mot

hull og ising i tannhalsene, Corsodyl munnskyll virker bakteriedrepende, fås kjøpt på apoteket og bør brukes i samråd med tannlege.

Fluor: Den viktigste årsaken til at vi har langt færre hull i dag enn tidligere, er fluor som kom på 1960–70 tallet. Det er et grunnstoff som reagerer med kalsiumet i tannemaljen og gjør den hardere og mer motstandsdyktig mot kariesangrep. Fluor fås i munnskyll, tannpasta og sugetabletter.

Hva er karies?

Dette er faguttrykket for sykdommen som man i gamle dager kalte for «hull i tennene» eller «tannrøte». Den forårsakes av bakteriene som produserer syre og går løs på tannemaljen, bryter den ned for å jobbe seg videre inn i tannen, gjennom dentinet og mot nerven.



GODT UTSTYR TIL DAGLIG TANNSTELL: Riktig tannbørste og tannkrem, munnskyll, vannk fluor-tabletter, tanntråd og tannstikkere er basisutstyr for en god, daglig munnhygiene. Legg merke til de små mellomromsbørstene og waterpiquen (liggende). Begge deler skal fjerne/blåse matrester og bakterier der tannbørstene ikke kommer til.

REDDET SMILET: Det måtte en brukket jeksel til før Bjørn Almås kom seg til tannlegen etter mange år. Det ble redningen for tanngården hans.

Foto: Svein Brimi



KREVENDE UTGANGSPUNKT: Bjørn Almås hadde ikke vært hos tannlegen på 25 år da han kom til Bernt Søyland for tre år siden.

Foto: Tannlege Bernt Søyland



EN PERLERAD AV PORSELEN: Til alt hell hadde ikke Bjørn Almås tannkjøttssykdommen periodontitt.

Foto: Tannlege Bernt Søyland

Gikk ikke til tannlegen på 25 år

Da Bjørn Almås kom til tannlegen for tre år siden, hadde han ikke vært der på 25 år. Det bar tennene preg av. Tannlegeregningen ble skyhøy. – Men smilet mitt er verd hver krone, sier den spreke pensjonisten i dag.

Frem til 1985 var Bjørn Almås (70) en helt normal tannlegepasient. Han hadde gått til den samme tannlegen i 20 år og fått sjekket tennene regelmessig.

Så ble han skilt. Og problemene begynte å hope seg opp.

Han måtte etablere seg på nytt med halv økonomi, boliglån og barnebidrag. I tillegg tol han sjansen og gikk fra trygg jobb i det offentlige til et prosjekt i det private næringsliv. Prosjektet ble et pengesluk, og firmaet gikk konkurs på kort tid.

–Jeg kom meg raskt tilbake i fast og trygg jobb igjen, mer i de neste fem-seks årene gikk alt jeg tjente til å nedbetale gjeld, sier han.

Den årlige tannlegesjekker ble nedprioritert på ubestemt tid. Men han innrømmer at han var såpass forfengelig at han fikk sin daværende tannlege til å bleke tennene for å ta seg så bra ut som mulig som nyslått ungar. Bak den fine fasaden skulle imidlertid tannhelsen gå sin skjeve og etter hvert katastrofale gang.

–Det var ikke tannlegen jeg var redd, men tannlegeregningen. Jo lenger jeg ventet, desto høyere ble utgiftene, sier Bjørn i dag.

Sosialt handikap

På sett og vis vennet Bjørn seg til tannproblemene sine. Han lærte seg teknikker når han skulle tygge maten. Når han av og til kom borti en vond tann, fortrent han smertene så godt han kunne.

I denne tiden reiste Bjørn

Gammel amalgam og skjulte tannkjøttsykdommer

– Før i tiden hadde man ikke den samme bevisstheten rundt tenner, sier Bernt Søyland, privatpraktiserende allmenntannlege i Oslo. Han har lang erfaring med «voksne tenner».

■ I over 40 år har han skiftet fyllinger, plombert og rotfylt, satt på kroner, satt inn broer og festet tenner med titan-skruer.

– Etter hvert som det ble større fokus på tannhelse i skolen, ble tennene fylt opp med amalgam, som på den måten ble brukt preventivt. Ut ifra datidens kunnskap var

det et godt egnet materiale. Det ble kanskje færre hull i en tann som var fylt opp med amalgam. Men samtidig byr amalgamfyllingen på nye problemer.

– Tannen kan være så plombert at det ikke er mulig å bytte ut de gamle fyllingene uten at skallet rundt blir ødelagt. Da må vi slippe ned det som er igjen og sette på krone. Et annet problem med de gamle amalgamfyllingene er at de med tiden ofte brekker og slår sprekker.

Gjennom de mest mikroskopiske sprekker kan det sive inn bakterier og gi råtteskader uten at vi merker det før vi må rotfylle og sette på porselenskrone. En porselens-

krone blir det garantert ikke hull i.

En annen utfordring for voksen tannhelse er periodontitt. Det er en tannkjøttsykdom forårsaket av bakterier som i verste fall kan få tannen til å løsne.

– Sykdommen jobber i det stille under tannkjøttet. Du hverken ser eller kjenner noe til den. Men ett av symptomene kan være blod på tannbørsten, sier tannlegen.

Mange flere enn man er



Tannlege
Bernt Søyland
Foto: Jan Unneberg

klar over går med tannrøte, brukne tenner og ubehandlet periodontitt i årevis. Her er det liten forskjell på folk med god og dårlig råd. Tannlegeskrekke finnes i alle samfunns-lag. Når man omsider kommer til tannlegen, kan behandlingen bli både omfattende og kostbar, sier Søyland.

– Men å la vær kan få store konsekvenser både helsemessig og sosialt. Å rydde opp i en defekt tanngard kan være livsnødvendig. Jeg har sett pasienter gå ut fra kontoret mitt som nye mennesker.

«Du har gitt meg livet tilbake» har enkelte godt voksne mennesker sagt.

– Da er det moro å være tannlege, sier Bernt Søyland.

mye i inn- og utland og traff stadig nye mennesker. Han var glad i å snakke og omgås mennesker, men den utadvendte mannen hadde nesten sluttet å smile. Når han likevel trakk stramt på smilebåndet, skjulte han munnen delvis med hånden.

– Hele kroppsspråket mitt skrumpet inn. Jeg var i ferd med å bli en annen og mer forknøyt person, forteller han.

Den direkte foranledningen til at han endelig kom seg til tannlegen, var at han bet en jeksel tvers av. Da gjorde det så vondt at det ikke var noen vei tilbake. I tillegg hadde han barn som presset på for å få far til tannlegen.

Et smil verd hver krone

Men det var også to ting til som reddet tennene til Bjørn Almås for tre år siden. Det ene var at han som 67-åring kunne ta ut AFP og få bortimot dobbelt lønn en periode. Det andre var tannlege Bernt Søyland som ikke var redd for en utfordring.

«Det var bra du kom i tide. Hadde du kommet et halvt år senere kunne det ha gått riktig ille», sa Søyland, som likevel advarte meg og sa det kunne bli en kostbar affære.

– Blås i pengene. Kjør på! svarte jeg.

Til alt hell hadde ikke Bjørn noen tannkjøttsykdom. Derimot hadde han brukne,

misfargede tenner, plomber som var falt ut og langt fremskreden tannrøte. Mirakuløst nok var det bare en eneste tann som måtte trekkes. Han fikk tannkroner og broer til den nette sum av 250 000 kroner. Han har tømt sparebøssene og vel så det, så det er ikke noe billig smil han har i dag.

Hadde han hatt periodontitt, derimot, hadde han fått refundert store deler av beløpet. Sånn sett var det kanskje litt uflaks i flaks.

– For noen år tilbake, fikk jeg fikset på synet mitt gjennom en øyeoperasjon. Da sa jeg til meg selv, at når jeg går inn i pensjonsalderen, skal jeg ha både nye øyne og nye tenner. Det har jo gått i oppfyllelse, sier Bjørn Almås med verdens blåeste blikk og et bredt smil.

anlaug.sanderod@egmont.com

Visste du at...

...tennene har en tendens til å bli en aning gråere/gulere med årene fordi emaljen endres litt i substans og fargetone?

Bannlyser ikke amalgamfyllingene

I dag er det få voksne som går med innfalne kjeffer og tannprotese. I stedet kan vi velge i fyllinger og kroner av holdbart materiale og alle nyanser av hvitt.

■ Du trenger ikke ha en eneste amalgamplombe tilbake i munnen, sier Jan Eirik Ellingsen, professor og instituttleder ved Institutt for Klinisk Odontologi ved Det odontologiske fakultet, Universitetet i Oslo. Selv om han har utviklingen av moderne implantatmateriale som spesialfelt, bannlyser han ikke de gode, gammeldagse amalgamfyllingene. Dersom plom-bene ikke sprekker og kariesbakterier ikke lager hull i tannen under fyllingen, kan vi trygt ha dem til vi dør, mener han.

– Men nettopp fordi gamle fyllinger kan bli skjøre med tiden, lønner det seg å sjekke dem regelmessig hos tannlegen, presiserer Ellingsen.

– Amalgam er et veldig godt og solid materiale og var et viktig tannfyllingsmateriale da pasienten hadde store hull og høy kariesaktivitet. Men siden fluoren kom med sin null-hull generasjon på 70-tallet, har hullene blitt oppdaget tidligere og er som oftest mindre. Dessuten

har kravet til estetikk steget. Stadig flere ønsker «feilfri» tann-gard — også de som er godt voksne.

Der man før møysommelig fylte opp med amalgam, etses moderne fyllinger nå fast i tannen i en nyanse svært lik naturlig emalje.

– De nye metodene gir mindre boring og dagens komposittmateriale misfarges dessuten ikke så lett av kaffe, te og rødvin, sier Ellingsen.

I dag lages kroner av en metallkjerne dekket med et keramisk materiale som ser svært naturlig ut. Med moderne teknologi kan nå hele kroner eller broer lages kun av keramisk materiale hvor vi kan oppnå enda mer naturtro utseende enn vi har hatt muligheter til tidligere.

– En bro lages når man mangler én eller flere tenner. Nabotennene slipes til og brukes som «bropilare», det vil si at brospennet festes til tennene. Kroner og broer kan designes på en PC-skjerm og fremstilles ved tredimensjonal fresing, sier Jan Eirik Ellingsen.



Odontolog Jan
Eirik Ellingsen
Foto: Jan Unneberg