

Tandvård i hemmet för patienter med sjögrens syndrom

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Minskad salivproduktion på grund av Sjögrens syndrom (en autoimmun sjukdom som tillhör de reumatiska sjukdomarna) **ökar risken för hål i tänderna**. Om ni dessutom har fått en löstagbar protes som stöder på tänderna är även den en risk för hål i tänderna. Alla patienter med Sjögrens syndrom ska få individuell vägledning för vård av munnen och tänderna antingen på en tandvårdsenhet på sjukhus eller inom primärvården (hälsovårdscentral eller privat tandvård).

Förutom noggrann rengöring av tänderna (och eventuell löstagbar protes) är följande viktigt för att förebygga hål i tänderna:

1. **Borsta tänderna** noga morgon och kväll med **fluortandkräm**.
2. Om vanlig tandkräm känns stark, borsta tänderna med **fluortandkräm som inte löddrar**. Exempel på dessa är: Salutem, Biotene och Xerostom som säljs på apotek. Skölj inte bort tandkrämen ur munnen utan spotta bara ut överflödigt tandkräm, därmed får fluor verka längre.
3. **Regelbunden måltidsrytm** är viktig. Ät regelbundet 4-6 gånger om dagen. **Undvik att småäta** och ät helst mat som **måste tuggas**.
4. **Undvik** produkter som lätt orsakar hål i tänderna – till exempel mellanmål som innehåller **socker**, läskedrycker, söta bakverk.
5. **Undvik** rökning, alkohol, munvatten (andra än en eventuell alkoholfri fluorsköljning) samt starkt kryddad mat.
6. **Försök att stimulera** salivutsöndringen som är det naturliga sättet att fukta munnen. Använd **helxylitolprodukter** (tuggummi och/eller sugtabletter) för detta), **gärna 3–5 gånger** per dag och framför allt efter måltiderna.
7. Drick helst **vatten** mot **törst** och fukta munnen med vatten
8. Det finns inte lämpliga lösningar för alla patienter för att **fukta munnen**. Som alternativ till vatten lönar det sig att pröva att skölja med koksaltlösning. **Koksaltlösning** kan tillredas på följande sätt: koka en liter vatten och tillsätt en matsked koksalt. För munfuktning **kan**

även ryps- eller olivolja prövas, kan penslas på munnens slemhinnor och tandkötet **efter behov**. På apoteket finns det även fuktningssmedel (Xerostom munspray och Oralbalance gel) som kan prövas.

9. **Om du har en löstagbar protes**, rengör den med borste flytande diskmedel i rinnande vatten några gånger per dag. Desinficera protesen minst en gång i veckan (Nitradine, Corega tabs). Det är även bra att låta slemhinnorna vila, ta därför ut protesen ur munnen till natten och förvara den torrt efter rengöringen.

Att följa de ovanstående anvisningarna gör det lättare att hålla munnen och tänderna friska och det ökar på många sätt livskvaliteten. Patienter med Sjögrens syndrom behöver också annan mer professionell behandling än andra tandpatienter så som tandläkarkontroller och besök hos munhygienist för förebyggande behandling, i regel cirka var tredje månad. Av dem får du mer anvisningar om andra nödvändiga åtgärder, extra fluor och fluorbehandlingar på mottagning.

Vi rekommenderar för dig:

1. Tandläkarkontroller med ____ mån. mellanrum.
2. Besök för förebyggande behandling hos munhygienist med ____ mån. mellanrum.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000
Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.