

Mund- og tandsundhed og demens

Ældre, der har en demenssygdom, er særlige udfordrede i forhold til mund- og tandhygiejne. De har derfor øget risiko for at få caries, tandkødsbetændelse, svamp og andre sygdomme i munden.

Mund- og tandsundhed har stor almen betydning for helbred og livskvalitet. Sammenlignet med tidligere, bevarer langt flere ældre helt eller delvist deres tænder gennem hele livet. En del af de ældste på plejehjem har dog delprotese eller fuld protese.

Ældre, der har en demenssygdom, er særlige udfordrede i forhold til mund- og tandhygiejne. Forskning viser, at personer med demens har væsentlig dårligere tandsundhed end den gennemsnitlige ældrebefolkning, og allerede tidligt i demensforløbet er tandsundheden svækket.

Hvordan påvirker demenssymptomer evnen til mund- og tandhygiejne?

Demenssygdomme er kendetegnet ved gradvist tiltagende kognitive symptomer, kommunikationsvanskeligheder, nedsat initiativ og dømmekraft samt en række andre nedsatte funktioner, fx vanskeligheder ved at udføre praktiske handlinger (apraksi).

I takt med at demenssygdommen udvikler sig, kan det derfor blive vanskeligt at huske og overskue daglige rutiner, herunder også handlinger, der er nødvendige for god mund- og tandhygiejne, fx tandlægebesøg og tandbørstning. En person med demens kan derfor opleve følgende vanskeligheder:

- Glemme at børste tænder eller glemme at børste dele af tandsættet.
- Glemme at tage en evt. protese ud og skylle og børste regelmæssigt.
- Glemme eller ikke forstå vigtigheden af at passe sine tænder.
- Have svært ved tandlægebesøg, fx glemme aftaler, have svært ved at finde frem til tandlægens klinik, eller helt glemme at have faste kontroller hos tandlægen.
- Vanskeligheder i forhold til synsindtryk og rum/retning kan medføre, at det er svært at orientere sig i forhold til et spejl, og den rumlige orientering i forhold til ansigt og mundhule kan også være svækket.
- Have svært ved at genkende og forstå, hvad en tandbørste er, og hvordan den bruges.
- Modsætte sig hjælp til at få børstet tænder og rensset mund.
- Desuden kan mundtørhed være en bivirkning af medicin, som påvirker mundhygiejnen negativt.

Hvorfor er det vigtigt at bevare sunde tænder?

Sygdom i mund og tænder kan give mange problemer – også for personen med demens. Det nedsætter livskvaliteten og kan også påvirke lysten til at være i sociale sammenhænge. Det kan være særdeles smertefuldt og medføre nedsat evne til at tygge og synke, og dette kan forøge risikoen for underernæring, som i forvejen er en stor risiko for mennesker med demens.

Samtidigt er det ofte svært for en person med demenssygdom at gøre rede for smerter og lokalisere dem. Smerter i mund og tænder kan komme til udtryk på anden og måske uhensigtsmæssig måde. Det kan fx vise sig ved:



- Nedsat lyst til at spise eller direkte nægtelse mod at spise og drikke
- Vredladede og irriterede adfærd
- Tristhed og tilbagetrukkethed
- Modstand mod tandbørstning

Dårlig mund- og tandhygiejne kan føre til alvorlige helbredsproblemer, fx:

- Svampeinfektion i munden, som kan brede sig til hele fordøjelseskanalen.
- Alvorlige bakterielle infektioner i mund og tænder.
- Infektion kan brede sig til blodbanen eller til lunger og hjerte, hvilket kan være livstruende.
- Sår og smerter i munden.
- Alvorlig underernæring, som kan medføre generel forværring af helbredstilstanden.

[Læs mere om smerter og demens her](#)

Hvordan hjælper du bedst mennesker med demens med mund- og tandpleje?

Det er vigtigt, at personen med demens får tilbudt hjælp til at passe sine tænder helt fra starten af sygdomsforløbet. I de tidlige stadier har personen med demens sjældent daglig støtte og pleje fra den primære sundhedssektor. Her er det i stedet pårørende, der støtter i forhold til tand- og mundhygiejne, tandlægebesøg mv.

Personale i udredningsenheden og demenskoordinatorer i kommunen spiller derfor en vigtig rolle i denne fase i forhold til at rådgive personen med demens og pårørende om vigtigheden af, at mund- og tandhygiejne støttes af de pårørende.

Når personen senere i sygdomsforløbet får brug for mere hjælp, fx fra hjemmepleje og personale i plejebolig, er det vigtigt at der er opmærksomhed på støtte og hjælp til mund- og tandhygiejnen. Det er en intim plejeopgave, og det kan derfor for mange være grænseoverskridende at få hjælp til. Det gælder særligt personer med demens, der ikke altid har indsigt i, at de har brug for hjælp.

Svækkede ældre og personer med demens, som ikke selv kan benytte den almindelige tandlæge kan blive visiteret til Omsorgstandplejen. Personale i hjemmepleje og på plejehjem kan få vejledning af Omsorgstandplejen.

Sådan kan man støtte personer med demens i tidligt stadium:

- Giv vejledning i og information om, hvorfor det er vigtigt at opretholde en god mund- og tandhygiejne samt at gå til tandlægen m.v. Man kan fx aftale flere jævnlige besøg hos tandlægen for at sikre en god sundhedstilstand og støtte gode vaner og rutiner.
- Introducer evt. personen med demens for el-tandbørsten. Hvis brug af el-tandbørste bliver en rutine tidligt i sygdomsforløbet, er der større chance for at den accepteres og bliver en fast rutine senere i sygdomsforløbet.

Sådan kan man støtte personer med demens senere i sygdomsforløbet:

- Hav tæt samarbejde med personens tandlæge eller Omsorgstandplejen.
- Få vejledning eller undervisning af Omsorgstandplejen.
- Lav en mundplejeplan, som alle følger.
- Som med al pleje, er det vigtigt, at tandplejen varetages af få personer, som personen kender.



- Brug el-tandbørste. Det er ofte nemmere at håndtere og få børstet helt rent. Hvis vedkommende ikke er vant til el-tandbørste kan det kræve tilvænning. Kør fx børstehovedet på den pågældendes hånddryg før børstningen, så han/hun vænner sig til lyden og de roterende bevægelser.

Mere konkret kan man i forbindelse med mund- og tandpleje samt tandlægebesøg overveje:

- Forklar tydeligt, hvad der skal ske. Vis fx hvilke redskaber du bruger.
- Massér kinder og mundregion før tandbørstningen.
- God kontakt og faste ritualer gør samarbejdet i plejesituationer lettere, fx kan plejepersonale synge en bestemt sang, som giver god stemning og gør tandbørstningen til en tryk og genkendelig plejesituation.
- Bideklodser eller fingerbeskyttere kan hjælpe med at holde munden åben, så der ikke bides sammen.
- Hvis personen med demens har protese, er det vigtigt, at den bliver skyllet efter måltider og børstet grundigt inden natten. Forklar tydeligt og roligt, hvad der skal ske og vis evt. et billede af en protese.
- Protesen bør tages ud om natten og opbevares i et bæger med en desinficerende væske.

Kilder

Ellefsen, B., Holm-Pedersen, P., Morse, D. E., Schroll, M., Andersen, B. B., & Waldemar, G. (2008). Caries prevalence in older persons with and without dementia. *Journal of the American Geriatrics Society*, 56(1), 59-67.

[PubMed](#)

Daly, B., Thompsell, A., Sharpling, J., Rooney, Y. M., Hillman, L., Wanyonyi, K. L., ... & Gallagher, J. E. (2017). Evidence summary: the relationship between oral health and dementia. *British dental journal*, 223(11), 846-853.

[PubMed](#)

Ældreforum (2015) Sunde tænder hele livet.

[Sundhedsstyrelsen](#)

Senest opdateret: 30. december 2020