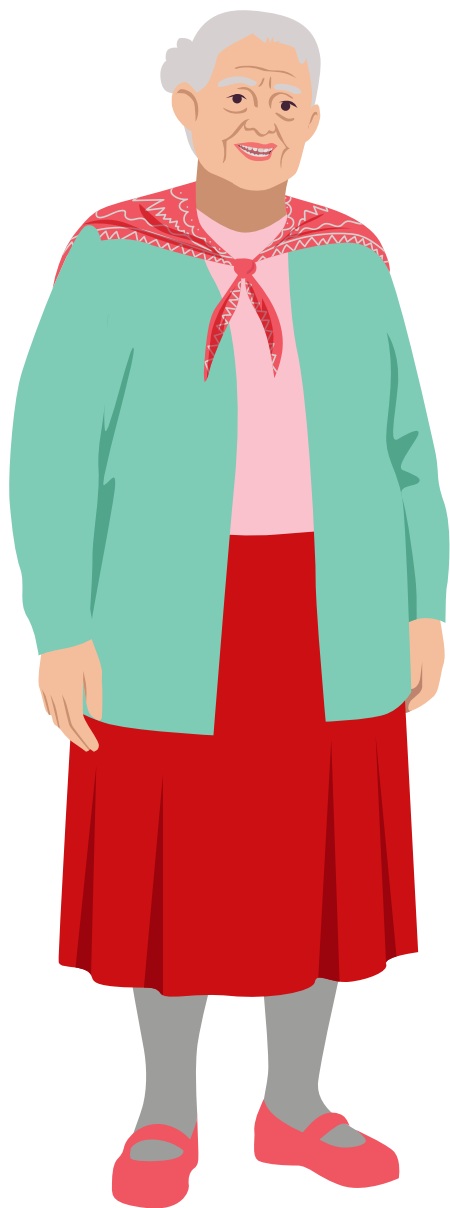


Mund- og tandsundhed

En guide til forebyggelse og håndtering af udfordringer med mund- og tandsundhed hos mennesker med demens





HVORFOR EN GUIDE OM MUND- OG TANDSUNDHED OG DEMENS?

Mund- og tandsundhed er en central del af alle menneskers sundhed og har stor betydning for både fysisk velvære og helbred, trivsel og livskvalitet. Men når de kognitive funktioner svækkes på grund af en demenssygdom, kan det give udfordringer med at bevare mund og tænder sunde. Forskning viser, at mund- og tandsundheden allerede er påvirket flere år, før en demensdiagnose stilles.

En demenssygdom påvirker daglige rutiner som tandbørstning, renholdelse af tandproteser og mundpleje, og tandlægebesøg kan blive glemt eller nedprioriteret. Desværre kan dårlig mund- og tandhygiejne have alvorlige konsekvenser så som infektioner i munden, der kan brede sig til resten af kroppen, give smerter, føre til underernæring og forværring af andre sygdomme. For at forebygge dette og højne trivslen hos mennesker med demens er det derfor vigtigt, at sundhedsfaglige medarbejdere har viden om og redskaber til at håndtere disse udfordringer.

Denne guide beskriver forskellige årsager til udfordringer med mund- og tandhygiejne, hvilke risici der er, og hvordan man kan støtte og hjælpe mennesker med demens til at bevare mund og tænder sunde hele livet. Guiden er målrettet sundhedsfaglige medarbejdere i kommuner og på hospitaler (social- og sundhedsassistenter, demenskoordinatorer, sygeplejersker og terapeuter).

VIGTIGHEDEN AF MUND- OG TANDSUNDHED

Forskning viser, at dårlig mund- og tandhygiejne, særligt ved parodontose, kan fremskynde demenssygdom og øge progressionen. Selv tidligt i sygdomsforløbet kan det være udfordrende at opretholde en god mundhygiejne, og det kan derfor være en god idé at sætte tidligt ind med støtte, fx når demenskoordinatoren starter et forløb hos personen.

En sund mund med sunde tænder gør det lettere at spise, tale, smile og deltage i sociale fællesskaber, hvilket er betydningsfuldt for det psykiske velvære. Med hensyn til det fysiske velvære er det særligt vigtigt at forebygge problemer i mundhulen, da selv mindre gener kan udvikle



sig til sygdomme og smertefulde tilstande, som påvirker både adfærd og helbred.

Ubehandlede mund- og tandproblemer kan føre til smerter, infektioner, tyggevanskeligheder og vægttab. Når det gør ondt at tygge eller synke, vil personen ofte vælge blød mad og desserter, det vil sige ensidig kost uden det rette ernæringsindhold. Dette kan forværre underernæring og reducere livskvaliteten. God mundsundhed er derfor også tæt forbundet med god ernæring.

Mennesker med demens kan senere i sygdomsforløbet have svært ved at mærke, forstå eller udtrykke smerter. I stedet viser ubehaget sig ofte som uro, aggressivitet, manglende samarbejde eller ændret spiseadfærd. Uden systematisk hjælp til mundhygiejne risikerer personalet at overse, at adfærdsændringerne kan skyldes smerter og ikke kognitive symptomer.

Systematisk mundpleje og observation gør det muligt at opdage problemer tidligt, så de kan blive behandlet, før de udvikler sig. En sund mund kan desuden reducere risikoen for andre alvorlige sygdomme, blandt

andet lungebetændelse og hjertesygdom, som kan opstå, når bakterier fra mundhulen føres videre til luftvejene og blodbanen. God mundhygiejne kan faktisk redde liv.

God mund- og tandsundhed er derfor ikke kun et spørgsmål om rene tænder – det er en vigtig del af arbejdet med at sikre helbred, livskvalitet, velvære og trivsel hos mennesker med demens. Når plejepersonalet arbejder systematisk med mundpleje, styrker det både den forebyggende omsorg og personens samlede sundhed.

KOGNITIVE UDFORDRINGSERS BETYDNING FOR MUND- OG TANDHYGIEJNE

De kognitive udfordringer, der følger med en demenssygdom, kan påvirke mund- og tandhygiejnen negativt, fordi det bliver svært for personen at:

- huske at børste tænder to gange dagligt (eller rengøre proteser)
- huske at bruge tandtråd og tandstikker
- huske at gå regelmæssigt til tandlægen
- huske, hvad tandbørstning går ud på
- forstå anvisninger og følge trinvis instruktioner
- mærke og give udtryk for smerter, forandringer eller ubehag i munden
- forstå vigtigheden af god mund- og tandhygiejne og acceptere hjælp.

For en person, der har let demens og et i øvrigt næsten normalt funktionsniveau, kan det være svært at acceptere at få støtte til at passe sine tænder, fordi man måske ikke synes, man har behov for det. Senere i sygdomsforløbet kan det være svært at huske og forstå, at det er nødvendigt, og det kan være grænseoverskridende, at nogen skal røre ved og inde i ens mund. Mund og tænder er et følsomt og intimt område for de fleste mennesker.

Demenssygdommens andre symptomer så som apraksi og agnosi, nedsat kommunikationsevne og initiativ giver også udfordringer. Selve tandbørstningen bliver efterhånden vanskelig, særligt ved demenssygdomme som også påvirker finmotorikken. At kunne genkende tandbørsten og forstå, hvad den skal bruges til, kan også blive et problem.

Mange mennesker med demens får desuden medicin, der giver tørhed i munden, hvilket er ubehageligt og kan øge risikoen for fx caries og parodontose. Mundtørhed kan også medføre tygge- og synkeproblemer, ændre smagen af føde- og drikkevarer og øge risikoen for sår og revner i munden.

OPSPORING AF BEHOV FOR STØTTE TIL MUND- OG TANDHYGIEJNE

For at kunne støtte en person med demens til at bevare en god mund- og tandsundhed er det vigtigt at finde ud af, hvilke udfordringer vedkommende har. Personen vil ikke altid selv være klar over sine problemer med at holde mund og tænder sunde. Selv i stadiet med let demens kan der være udfordringer, så det er vigtigt at tale med personen om det og evt. også de pårørende, som kan hjælpe med at huske tandbørstningen og besøg hos tandlægen.

Hos mennesker med en demenssygdom er observation af evnen til tandbørstning og af personens mundhule og tændernes udseende vigtig for at kunne finde ud af, om der er brug for hjælp til tandbørstning, tandlægebesøg og evt. behandling.

Du skal som sundhedsfaglig medarbejder observere:

- om personen har problemer med at tygge og spise
- om personen husker at børste tænderne eller rengøre protesen. Ser du fx personen børste tænder, eller er tandbørsten våd?
- om tandbørsten er blød og ikke slidt, og om der er fluor i tandpastaen
- selve tandbørstningsprocessen
- om der er belægninger på tungen, i ganen og på indersiderne af kinderne. Hvide og gullige belægninger kan være tegn på svamp
- om der er sår i mundvigene og sår, røde hævelser og blister i munden
- om tandkødet bløder, og om personen har dårlig ånde
- om munden er tør.

Det kan være en god idé at bruge et mundspejl og en lille lommelygte til observationerne.



Indirekte tegn på problemer med mund og tænder kan fx være, at personen spiser mindre, fordi det gør ondt eller er ubehageligt, og dermed taber sig.

SAMARBEJDE MED TANDLÆGE, TANDPLEJER OG OMSORGSTANDPLEJEN

De fleste mennesker har gået regelmæssigt til tandlægen hele livet, men nogle har fx på grund af tandlægeskræk ikke gjort det så ofte, som det anbefales.

Når mennesker bliver ældre og måske svækkes af sygdom og evt. demens, kan det blive en udfordring at komme af sted til tandlægen. Denne gruppe af svækkede ældre kan visiteres til Omsorgstandplejen, der kan komme i hjemmet eller plejeboligen og yde forebyggende og vedligeholdende tandpleje. På Omsorgstandplejens hjemmeside er der mange gode informationer og instruktionsvideoer, som klæder fagpersoner på til at varetage tandpleje hos svækkede ældre.

Det er vigtigt med et godt tværfagligt samarbejde mellem plejepersonalet i hjemmeplejen/plejeboliger og tandlægen/Omsorgstandplejen. Samar-



bejdet er særligt vigtigt, når personen har demens. Personen kan fx have behov for at blive holdt i hånden af en velkendt person, og plejepersonalet ved ofte, hvornår det er mest hensigtsmæssigt for tandplejen at komme på besøg. Omsorgstandplejen kan desuden rådgive plejepersonalet om tandpleje, og hvad man skal holde øje med.

SÅDAN HJÆLPER DU PERSONEN MED AT HOLDE MUND OG TÆNDER SUNDE

Tandbørsten bør være blød, og det kan være en god idé at bruge elektrisk tandbørste, som er mere effektiv end en manuel tandbørste. At indøve brugen af elektrisk tandbørste tidligt i demensforløbet kan være en rigtig god idé og evt. lette overgangen til at modtage hjælp til tandbørstningen senere. Brug tandpasta med fluor. Tandlægen kan anbefale tandpasta med ekstra fluor, hvis der er behov for det. Det er vigtigt, at der er en god og tillidsfuld relation mellem personen og den sundhedsfaglige medarbejder, hvis det skal lykkes at hjælpe med tandbørstning.

Vær opmærksom på at:

- omgivelserne skal være rolige og uden forstyrrelser
- afsætte god tid

- skabe faste rutiner og tidspunkter til tandbørstningen
- smile, tale roligt og holde øjenkontakt.

Hvis personen stadig børster tænder selv, så vejled med korte instrukser, én ad gangen, så alle tænder bliver børstet, og læg evt. din hånd blidt over vedkommendes hånd og hjælp med bevægelsen.

Hvis du har overtaget tandbørstningen helt:

- Fortæl i et enkelt sprog, hvad der skal ske, og brug gerne de samme ord hver gang.
- Syng evt. en sang eller afspil musik undervejs, som personen kan lide, og gerne den samme hver gang.
- Prøv evt. selv at børste dine tænder, så personen kan se, hvad der skal foregå.
- Brug samme fremgangsmåde hver gang.
- Stil dig med siden til personen og ikke overfor, det føles mindre truende.
- Spørg om lidt ad gangen, fx: "Må jeg lige børste her?"
- Børst systematisk, men kort.
- Brug om muligt tandtråd eller tandstikker.
- Start dér, hvor personen bedst tolererer berøring.
- Stop, hvis modstanden øges, og prøv igen senere.

Hvis det er svært for personen at holde munden åben under tandbørstningen, kan tandplejen rådgive om hjælpemidler. Der er også hjælpemidler til mund- og tandpleje på hmi-basen.dk.

Hygiejne ved protese og delprotese:

- Protesen skal tages ud og børstes dagligt med protesebørste og uparfumeret håndsæbe.
- Hjælp personen med at skylle munden.
- Protesen kan lægges i et glas vand natten over. Hvis den er ude af munden i længere tid, skal den i stedet opbevares tørt.
- Hvis personen har problemer med protesen, fx på grund af gnavesår, eller hvis den er for løs, så spørg tandlægen til råds.

Hvis personen lider af mundtørhed, findes der forskellige muligheder for at fugte munden. Det er muligt at fremstille hjemmelavet, kunstigt spyt eller købe færdige produkter. Tandplejen kan hjælpe med vejledning.

Brug gerne de såkaldte 'demensvideoer' på omsorgstandpleje.org. På tandplejeinformation.dk er der desuden gode instruktioner om mange forskellige aspekter af mund- og tandhygiejne.

KOORDINERING, SYSTEMATIK, REGISTRERING OG DOKUMENTATION

I personens journal bør mund- og tandstatus være beskrevet, og det er en god idé, at der er en struktureret plan for den hjælp, som vedkommende har brug for. I journalen skal der også stå, hvem der har ansvar for tandplejen, hvor man kan finde tandbørste mm. Det er hensigtsmæssigt at inddrage mund- og tandsundhed i den planmæssige triagering.

Følgende bør beskrives i journalen:

- Om personen er tilknyttet Omsorgstandplejen eller har privat tandlæge, inkl. kontaktoplysninger og adresse.
- Dokumentation af seneste tilsyn fra Omsorgstandplejen/tandlægen.
- Personens evne til at udføre mund- og tandhygiejne.
- Tandstatus, fx manglende, knækkede eller løse tænder.
- Om det er egne tænder, delprotese eller protese.
- Om der er spiseproblemer, som kan være knyttet til problemer med mund og tænder.
- Om der er sprækker og sår på læber.
- Om der er belægninger/sår/blister/tørhed i mundhulens slimhinder.
- Evt. dårlig ånde.
- Evt. sygdomme i munden (parodontose, svamp eller lignende).
- Personens egen oplevelse af evt. gener.
- Observationer af adfærd, som kan være knyttet til problemer med mund og tænder.
- Struktureret plan for den hjælp, personen har brug for til mundhygiejne (mundplejeplan).
- Plan for samarbejde/koordinering med Omsorgstandplejen/tandlægen om personens behov (planlægning, tidspunkter, støtte og særlige forholdsregler).

Lær om mund- og tandsundhed i tre konkrete situationer
i e-læringen *ABC Demens – mund- og tandsundhed*

Du finder e-læringen på abcdemens.dk





NATIONALT
VIDENSCENTER
FOR DEMENS

www.videnscenterfordemens.dk