



Munhälsa

FAKTA OM KOPPLINGEN MELLAN
MUNHÄLSA OCH HJÄRT-KÄRLSJKDOM

2+2+2 = god munhälsa

En dålig munhälsa kan ge stora problem med karies och tandlossning vilket i sin tur leder till smärta och svårigheter att äta. Det finns även ett samband mellan dålig munhälsa och sjukdom i hjärta och kärl.

För att förebygga dålig munhälsa bör man följa 2+2+2-regeln, det vill säga borsta tänderna två gånger per dag i två minuter och med två centimeter fluorid tandkräm på borsten, samt rengöra mellan tänderna en gång per dag.

Finns det en koppling mellan munhälsa och hjärt-kärlsjukdom?

Forskare har länge känt till att det finns ett samband mellan dålig munhälsa, som svår tandlossning, och sjukdomar i hjärta och kärl, exempelvis hjärtinfarkt och stroke. Det är dock oklart om det är den dåliga munhälsan som orsakar den ökade risken för hjärt-kärlsjukdom eller om sambandet kan förklaras av generellt sett sämre hälsa hos de med tandlossningssjukdom. Nya studier talar emellertid för att det kan finnas ett oberoende samband

där tandlossning kan medföra en cirka 30–35 procents högre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom efter det att hänsyn tagits till faktorer som rökning, utbildningsnivå och inkomst.

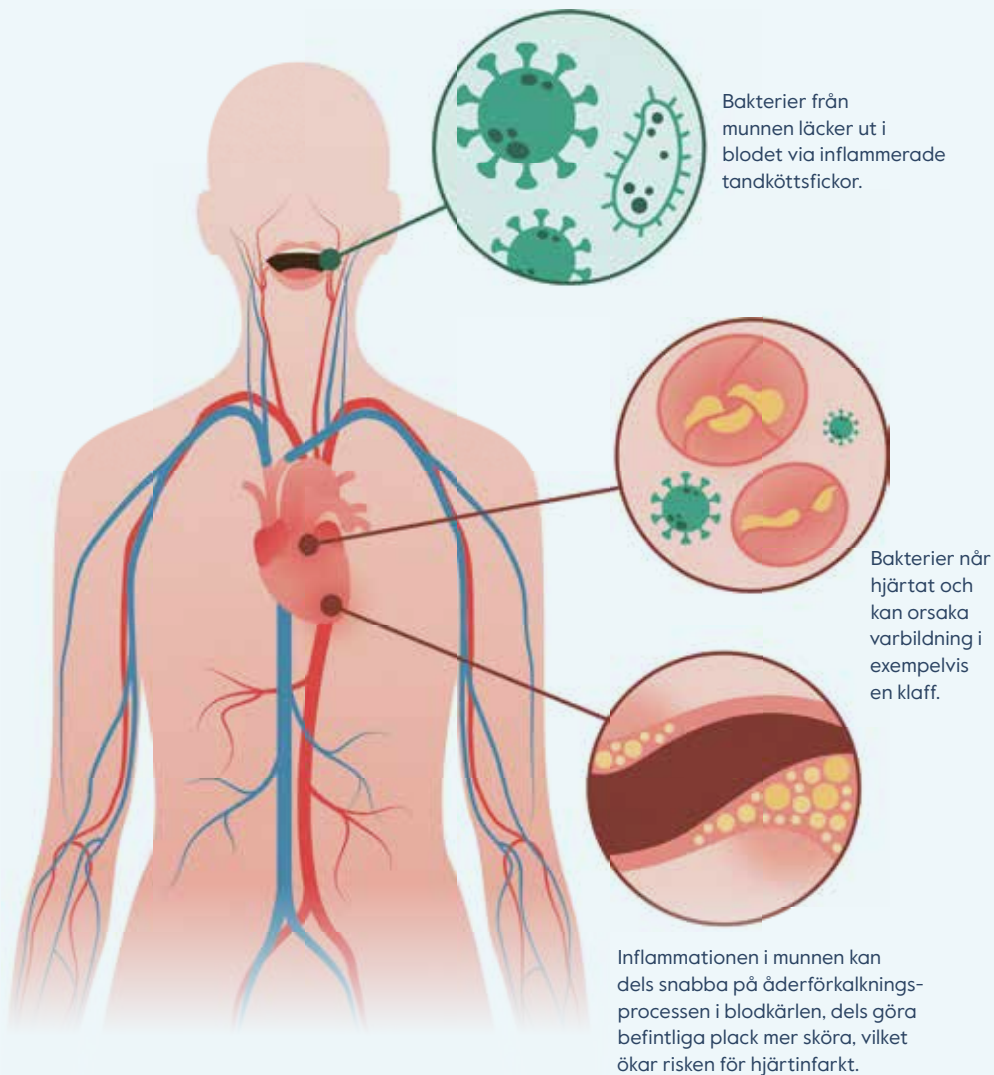
Varför är det viktigt att borsta bort tandplacken?

Den bakteriebeläggning som byggs upp på tänderna när vi äter och dricker kallas tandplack. Om placken inte borstas bort bryter bakterierna i placken ner tandköttet och orsakar så kallade tandköttsfickor. I fickorna samlas bakterier och det skapas stora sårtytor som är kroniskt inflammmerade. Inflammationen kan orsaka tandlossning, men man tror att den även påverkar kroppen utanför själva munhålan och kan påverka åderförkalkningsplacken i blodkärlen, till exempel hjärtats kranskärl, på två sätt. Dels snabbas åderförkalkningsprocessen på, dels kan de redan

INFEKTION OCH INFLAMMATION

Man kan dela in munhälsoproblem i infektioner och inflammationer. Infektioner kan orsaka spridning av bakterier till hjärtats klaffar och till inopererade klaffar och pacemakers. Inflammationer i tandköttet kan hos vissa bli kroniska och då troligen komma att belasta hela kroppen och öka på åderförkalkningsprocessen.

... SAMBANDEN MELLAN MUNHÄLSA OCH HJÄRT-KÄRLSJKDOM



”Det är svårare att åtgärda långt gånge karies och tandlossning än om problemen upptäcks tidigt. Därför är det viktigt att sköta sin munhälsa under hela livet.”

befintliga åderförkalkningsplacken bli mer sköra, vilket ökar risken för hjärtinfarkt eller stroke.

Vilka grupper har framför allt risk att utveckla hjärt-kärlsjukdom vid dålig munhälsa?

Hos rökare, personer med diabetes och personer med reumatiska sjukdomar har man sett ökad förekomst av mer svårartad tandlossning som orsakas av inflammation och för dessa grupper finns även en ökad risk för hjärt-kärlsjukdom. Det är dock inte bevisat att det är just tandlossningen som utgör en direkt orsak till hjärt-kärlsjukdomen.

Personer med förkalkade hjärtklaffar eller med inopererade mekaniska klaffar, inopererade hjärtstartare eller pacemakers är särskilt utsatta vid infektion i blodet.

För dessa grupper finns en ökad risk för att bakterier från munnen sprider sig till blodet och transporteras ut till exempelvis en hjärtklaff och där orsakar en varbildning som kräver antibiotikabehandling.

Varför är personer med diabetes extra utsatta?

Personer med diabetes har allmänt sämre läkningsförmåga och ökad risk för infektioner. De har också oftare tandlossning än övriga, och bland de med svår tandlossning är det vanligt med tidigare okänd diabetes. En förklaring är att ökat socker i blodet gynnar tillväxten av bakterier.

Eftersom det finns ett samband mellan sockerhalten i blodet och tandlossning är det viktigt att ha god kontroll på blodsockret. Ett bra blodsockerläge minskar risken för bakterietillväxt i tandköttsfickor, men även det omvända gäller – behandling av omfattande tandlossning kan förbättra blodsockernivåerna. Personer med diabetes bör informeras om denna risk och uppmuntras till regelbunden tandhälsokontroll. För den med höga blodsockervärden kan det finnas möjlighet till extra tandvårdsstöd.

FLUORID OCH FLUOR

I dagligt tal säger vi fluortandkräm, men egentligen är den korrekta termen fluorid. Fluor är ett gasformat grundämne, medan det som används i tandkräm är jonen fluorid. Fluorid stärker tandemaljen och gör den motståndskraftig mot kariesangrepp.



1. Borsta tänderna två gånger om dagen



2. Gör rent mellan tänderna en gång om dagen



3. Gör regelbundna besök hos tandläkare/ tandhygienist

Hur bibehåller jag en god munhälsa?

De allra flesta kan bibehålla en god munhälsa genom att borsta tänderna två gånger om dagen, två minuter åt gången och med två centimeter fluoridtandkräm på borsten samt addera rengöring mellan tänderna med mellanrumsborste, tandstickor och/eller tandtråd. För att motverka tandköttsinflammation och tandlossning är det extra viktigt att omsorgsfullt göra rent vid tandköttskanten. Den som röker bör sluta röka. Eftersom man kan ha besvär i munnen som inte känns rekommenderas dessutom regelbundna besök hos tandläkare eller tandhygienist. Om tandköttet börjar blöda eller svullna upp kan det vara ett tecken på begynnande tandlossning och det är extra

2+2+2-REGELN

För god munhälsa: Borsta tänderna två gånger per dag i vardera två minuter och med två centimeter fluoridtandkräm på borsten. Komplettera rengöringen med mellanrumsborstar, tandstickor och/eller tandtråd. Gör regelbundna besök hos tandläkare/tandhygienist. Att undvika småätande samt vara extra noga vid muntorrhet är också viktigt för att förhindra karies.

viktigt att boka tid hos tandläkare eller tandhygienist.

Den som får diagnosen diabetes bör boka en tid hos tandläkare för en extra koll. Ett svårkontrollerat blodsocker är också en anledning till extra kontroller.

För dem som har främmande material inopererat i kroppen, som en pacemaker eller en mekanisk hjärtklaff, är god munhälsa extra viktigt.

Kan man förbättra redan dålig munhälsa och därmed minska risken för hjärt-kärlsjukdom?

Det är svårare att åtgärda långt gånge karies och tandlossning än om problemen upptäckts tidigt. Därför är det viktigt att sköta sin munhälsa under hela livet. Många tandlossningsproblem, men inte alla, kan man få att gå tillbaka med rätt hjälp från tandvården. Det finns dock inga bevis för att detta kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom, även om det är troligt. För att minska risken för ytterligare eller fördjupade problem med tänderna är det viktigt med daglig tandvård enligt 2+2+2-regeln kompletterad med rengöring mellan tänderna, regelbundna besök hos tandläkare/tandhygienist samt rökstopp.



Philips Sonicare är stolt huvudpartner till Hjärt-Lungfonden. Tillsammans har vi startat initiativet "Borsta för hjärtat". Genom initiativet vill vi bidra att fler ska känna till hur munhälsan och hjärtat kan höra samman.

Det finns i dag studier som visar att det med all sannolikhet finns

ett orsakssamband mellan tandlossningssjukdom, parodontit, och hjärt-kärlsjukdom. Men det behövs mer forskning och därför har vi valt att bli huvudpartner till Hjärt-Lungfonden.

PHILIPS
sonicare

Vetenskapligt ansvarig

Texten är granskad av Anna Norhammar, adjungerad professor i kardiologi, och Björn Klinge, professor em i parodontologi, båda vid Karolinska institutet.

Källor

DOI: 10.1111/jcpe.13189

DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.115.020324.

Lancet 2016; 387: 882–93

doi: 10.3389/fimmu.2015.00045

doi: 10.1016/j.jacc.2016.10.066.



Forskning som gäller oss alla

Hjärt-Lungfonden samlar in och delar ut pengar till vinnande hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse, för att ge ett längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos och vår vision är en värld fri från hjärt- och lungsjukdom. Verksamheten är helt beroende av bidrag från privatpersoner och företag

**VILL DU OCKSÅ VARA MED,
GE EN GÅVA TILL NÄSTA FORSKNINGSGENOMBROT!**

För att forskningen ska kunna fortsätta behövs mer pengar, och varje gåva är värdefull. Skänk en valfri gåva och var med i kampen mot hjärt- och lungsjukdomar. Med hjälp av din gåva kan fler få ett längre och friskare liv.

Swish 90 91 92 7

