

KAPITEL 9.

Munhälsa

God munhälsa grundläggs i tidig barndom. Den är viktig även om man inte kan tugga och äta via munnen. Därför ska man börja borsta tänderna på samma sätt som hos barn som äter via munnen. Starta med mjuk tandborste när mjölkttänderna börjar komma. Tänderna betyder mycket för utseende och socialt samspel. Att vara ren i munnen och lukta fräscht har stor betydelse. Om man sköter om tänderna kan man oftast behålla dem livet ut. Enligt WHO:s definition är god munhälsa nödvändig för den allmänna hälsan och välbefinnande. En god munhälsa borde vara en rättighet för alla.

”Prevent is better than cure” det vill säga; att förebygga karies och andra munproblem är bättre än att behöva åtgärda det som uppstår. Förebyggande åtgärder innefattar kosten, fluortandkräm och regelbunden tandborstning, besök till tandhygienist och tandläkare för regelbundna kontroller och hjälp med tandsten, uppseglande karies, problem med tandköttet och hos barn tandgenombrott av permanenta tänder.

Munnen har flera viktiga funktioner både för att bearbeta maten och för kommunikation och social interaktion. Saliven, som produceras i spottkörtlarna, är viktig både för sväljningen och för födans spjälkning via enzymer som den innehåller. Saliven har en rensande och neutraliserande förmåga, är antibakteriell, smörjer slemhinnorna i munnen och underlättar tal. Är slemhinnan torr och skör smakar inte maten lika bra och risken för infektioner ökar.

Munproblem

Munproblem är vanliga hos personer med flerfunktionsnedsättning och kan bero på att läkemedel påverkar såväl salivbildning som motorik, aptit och vakenhet. Läkemedel kan också ge bismak eller torrhet i munnen. En irriterad och inflammerad munslemhinna kan svida och göra matintaget obehagligt. Personer med bristande munmotorik har ofta svårt att stänga munnen och får torra slemhinnor. God munhygien är viktig. Problem med mun och tänder förekommer även hos många personer med sällsynta diagnoser varav vissa ger flerfunktionsnedsättning. Mun-H-centrum har ett nationellt uppdrag att sprida kunskap kring munhälsa och orofacial funktion vid sällsynta sjukdomar. På webbplatsen finns mycket information. [Länk 1.](#)

Studier visar att personer med oralmotoriska svårigheter har sämre tandhälsa. Normal rensning, ”clearing”, av ytorna sker inte vid bristande munmotorik. Det medför att matrester blir liggande kvar på tandytorna och orsakar emaljskada,

karies, eller inflammerat tandkött. Nedsatt aktivitet i mun och tunga ger mun-torrhet. Störd oralmotorik ger även annorlunda salivkomposition och mycket tandsten. Under tandsten kan det finnas emaljskador och karies, varför man bör uppsöka tandhygienist och tandläkare regelbundet.

Dysfagi

Att inte kunna äta så bra via munnen medför ofta längre och mer frekventa måltider. Det gör att pauserna mellan måltiderna minskar och tiden för syraangrepp ökar. Karies kan resultera i svårtolkade smärttillstånd. Sura uppstötningar, reflux, kan ge erosioner i emaljen. Vissa barn och vuxna spänner käkmusklerna och gnisslar tänder, vilket orsakar nötningskador. Bettfelställningar och felväxta tänder förekommer och ibland är gommen mycket hög och mat kan samlas i gomvalvet hos dem, som trots svårigheter, kan äta lite via munnen. Risk finns att maten okontrollerat åker ner i luftrören och orsakar hosta och irritation, i värsta fall pneumoni, lunginflammation. Titta gärna i gommen efter måltid och se till att där inte finns mat kvar!

I munhålan finns alltid bakterier, både nyttiga och skadliga. En längre tids antibiotikabehandling kan slå ut bakterierna och risk finns att svamp växer till. Nedsatt oralmotorik ökar också risken för svamp, i synnerhet om personen dessutom regelbundet inhalerar kortisonpreparat för andningsvägarna. Alkaliskt mineralvatten, till exempel Ramlösa eller vichyvatten, gör munnens miljö ogästvänlig för svampar och är bra att använda regelbundet, speciellt efter inhalationer. Om man inte kan skölja munnen själv kan man använda vichyvatten på en tandborste eller med en tork. Använder man tork måste man se till att suddens sitter säkert fast på skaftet så att den inte släpper och riskerar att hamna i luftvägarna.

Torsk, candidasvampväxt i munnen, är ett ofarligt tillstånd som lättare drabbar undernärda med sänkt immunförsvar eller personer som får kortisonbehandling. Torsk orsakar sveda och svårigheter att äta och bör behandlas. Man behandlar med svampmedlet nystatin, Mycostatin® mixtur. Lösningen sprids över de drabbade ytorna. Man kan även ge flukonazol. Tandläkarna fluorlackerar oftare tänderna på dem som har dålig oralmotorik för att skydda tänderna bättre mot karies. Det finns stark evidens för att fluor i tandkräm och lösningar förebygger karies.

Munblåsor

Munblåsor och sår på munslemhinnan gör ont. De behandlas beroende av orsak. Pensling med lidokain, lokalbedövning, hjälper tillfälligt för att lindra. Smärta av blåsorna kan hindra födointag, så var frikostig med smärtstillande medel. Tandgenombrott hos barn ger vanligen inte problem. Kontakta specialisttandläkare tidigt om barnet får problem med tänderna.

Munvård

Att sköta munvård åt en annan person är en känslig omvårdnadsuppgift. Det är viktigt med en bra relation och bra hjälpmedel. Det finns olika tandborstar, fingerborstar, muntorkar, muntops och munvårdslösningar för att underlätta munhygien och öka känslan av välbefinnande. Det finns tandkrämer med fluor och enzymer och smaklösa tandkrämer. Man bör välja tandkrämer utan natriumlaurylsulfat när slemhinnorna är känsliga. Det finns bra munvårdsprodukter som ökar salivsekretionen, fuktgeler som fuktar torr mun och ger en behaglig känsla. Det finns smörjande munsprayer, men vanlig rapsolja, som är smaklös, går också utmärkt. Eltandborste gör rent och ger samtidigt en vibrationsbehandling för sensorik och motorik.

Det är en god hjälp att besöka tandhygienist regelbundet för professionell tandhygien. Det finns tandläkare som är speciellt inriktade på tandvård hos personer med funktionsnedsättning. Det kan finnas ett ökat behov av tandvård i samband med vissa sjukdomar och sällsynta tillstånd.



Oral överkänslighet

Ett barn som sondmatas under nyföddhetsperioden riskerar att bli överkänsligt i munnen på grund av att munnen inte stimuleras. Det kan också finnas överretbara reflexer vid spasticitet. Att tidigt och konsekvent leka med munnen och ge behaglig munvård förebygger problem som annars riskerar att finnas kvar länge och förvärra ättsvårigheterna.

Intensiv munmotorisk stimulans är viktig för att utveckla ät- och talförmåga. En person som inte tuggar får svagare tuggmuskler som inte orkar hålla upp käken och munnen hålls då öppen. Många barn och vuxna med flerfunktionsnedsättning kan inte sluta läpparna, har nedsatt känsel och känner inte att saliven rinner. De har bristande salivkontroll – ett ord som används ofta istället för dregling. Aktivitet i läpparna är även viktigt för att resten av mag–tarmkanalen ska starta muskelrörelser, föra mat ner i tarmen och motverka reflux, sura uppstötningar.

Hjälpmedel, exempelvis munsärm för att träna läppslutning eller gomplatta för oralmotorisk träning, provas ut i samarbete mellan specialtandläkare och logoped. En munsärm är en plastbit som sätts innanför läpparna som ett träningsredskap. Gomplatta ökar den oralmotoriska aktiviteten och medvetenheten om munnen vid tidig användning. Gomplattan är ett hjälpmedel som är specialtillverkat efter formen på gommen. Den används under ledning av logoped för att enligt en speciell metod träna munnens motorik och känselörmåga. Det kräver dock väldigt mycket av anhöriga och man kan prova andra åtgärder först. Massage och vibrationer mot mun och läppar används också för att aktivera munnen innan måltid.

Barn med oral överkänslighet vill inte borsta tänderna eller låta något beröra deras mun. De värjer sig mot skeden och kväljs lätt när något kommer in i munnen. Sondanvändning eller annan obehagsupplevelse kan ligga bakom, men orsaken kan även vara en allmän överkänslighet. Det är viktigt att försöka hitta den bakomliggande orsaken.

Det går ofta att minska känsligheten genom att barnet lär sig att tolerera beröring på någon annan del av kroppen. Munnen är ansiktets känsligaste del. Börja beröringen där barnet inte är lika känsligt, till exempel ben eller rygg, och lek fram en tolerans närmare och närmare ansiktet under sång, och med leksaker som barnet gillar. Att acceptera tandborstning eller sked kan ta mycket lång tid. Låt det ta tid! Gör lekfulla små förändringar. Ha tålamod! Ta hjälp av logoped, specialtandläkare, tandhygienist med flera så att det inte blir frestande att ge upp. Notera framstegen. Målet är att minska känsligheten så att barnet så småningom kan tolerera att få mat i munnen och kanske lära sig att tugga. Att tugga är inte en medfödd reflex utan en rörelse som utvecklas av att barnet biter på något. Det finns speciella metoder och hjälpmedel som logoped ger råd om.

Bristande salivkontroll/dregling

Bristande salivkontroll är vanligt förekommande hos personer med neurologiska funktionsnedsättningar, till exempel CP, speciellt i kombination med intellektuell funktionsnedsättning. 30 procent av barn med CP dreglar, inte främst på grund av överproduktion av saliv snarare som resultat av bristande munmotorik och oförmåga att känna saliven. Många håller munnen ständigt öppen och har bristande läppslutning, känsel och koordination att rensa och svälja undan saliven. Nedsatt stabilitet i bålen med huvudet framåtlutat ökar risken för salivläckage. En bättre

sittställning ger bättre kontroll på munmotoriken. Ökad salivering kan också vara kroppens sätt att rensa matstrupen från uppstött maginnehåll, reflux, eller bero på medicinering som ger trötthet och minskad muskelspänning.

Munandning är också en kraftigt bidragande orsak till bristande salivkontroll. Nästäppa av snuva eller andra skäl är viktig att åtgärda. Använd fysiologisk koksaltlösning till mindre barn och vanliga avsvällande näsdroppar till äldre barn och vuxna. Stor adenoid (körtel bakom näsan) eller stora tonsiller kan minskas eller tas bort kirurgiskt. Operation av spottkörtlar kan göras. Kontakta öron-näsa-halsklinik. Eltandborste och annan oralmotorisk träning, till exempel stimulering av läpparna före måltid, kan logopeden ge tips om för att öka läppslutningen och minska munandningen. Läs mer om bristande kontroll av saliven och få bra tips på hur man kan försöka påverka genom olika behandlingsinsatser i olika steg på Mun-H-Center. [Länk 2.](#)

LÄS MER

Kunskapsöversikten **Hälsa för barn och ungdomar med flerfunktionsnedsättning** 2018. Munhälsa sidan 26–36. [Länk 3.](#)

Mun-H-Centrum har ett nationellt uppdrag angående munhälsa vid sällsynta sjukdomar. Du finner fakta, praktiska råd och filmer på den innehållsrika webbsidan www.mun-h-center.se. Hjälpmedel för munvård, stimulering av munnen, äthjälpmedel m m. [Länk 4.](#)



Med muntorken rengörs munslemhinnorna skonsamt. Muntorken kan doppas i vatten, kolsyrad dryck, klorhexidininlösning och smörjande eller slemlösande medel. Den kan också användas för att ge vätska till någon som inte klarar av att dricka själv för att fukta lite. (Från MunHCentrum.)



Länkar Kapitel 9.

1. <https://www.mun-h-center.se/>
2. <https://www.mun-h-center.se/information-och-utbildning/bocker-och-skrifter/saliv-lackage-hos-barn-och-vuxna/>
3. https://anoriga.se/globalassets/media/dokument/publicerat/kunskapsoversikter/halsa_funktionsnedsattning_webb.pdf
4. <https://www.mun-h-center.se/hjalpmedel>