

Hva vil du lese om på helsesidene?
Skriv til Norsk Ukeblad, «Kropp og Helse»
0441 OSLO

Periodontitt - tannkjøtttsykkdommen de fleste har:

En av ti kan miste tennene

Bruk tannbørsten og tanntråden aktivt! Uten å vite det, har nemlig mange voksne tannkjøtttsykkdommen periodontitt. Slurver du med stellet, kan tennene dine i verste fall falle ut.

ved Tannestetisk Senter AS kommer med til alle og enhver. Ikke bare for å holde

Karius og Baktus unna, men også for å forhindre betennelse i tannkjøttet. For plaquet, det vil si bakteriebelegget som legger seg på tennene, kan også føre til at tannkjøttet blir betent.

– Mange er dessverre ikke flinke nok til å holde tennene, og mellomrommene mellom tennene, sier tannlegen.

Tannkjøtt- og hovedgruppet. Gingivitt heter den ene. Da er det betennelser i den delen av tannkjøttet du selv ser.

Svært mange har periodevis gingivitt, som kan gi rødhet og hevelse i tannkjøttet. Du begynner også lett å blø når du bruker tanntråd. Gravide er blant dem som lettere blir utsatt for gingivitt.

Risiko- faktorer

- Dårlig rengjøring av tennene, spesielt i mellomrommene.
- Røyking.
- Dårlig immunforsvar, for eksempel etter lengre tids sykdom.
- En rekke medisiner, blant annet insulin, epilepsimedisin, immunosuppressiva og cytostatika (krefemedisin).
- Følelsesmessig stress.
- Mange er også arvelig disponert for å utvikle periodontitt.

Denne formen for tannkjøttbetennelse er imidlertid ikke farlig. Desto større kan problemene derimot bli dersom bakteriebelegget kommer inn under tannkjøttet. Det kan være med på å utvikle en betennelse som kalles periodontitt hos dem som har nedsatt immunforsvar. Enkelte er mer disponert for å utvikle periodontitt, som bryter ned festet til tennene.

– Opp mot en av ti voksne risikerer å miste en eller flere tenner i løpet av livet, dersom ikke bakteriebelegget fjernes og tannhygiene blir bedre. Noen få risikerer å bli helt tannløse, sier tannlegen.

Mistede tenner kan imidlertid erstattes av brofløyninger, implantater eller proteser.

Skjult fare

Periodontitt forekommer sjelden før i 30-35 årsalderen. Og du merker sjelden at du har denne snikende betennelsen før tannlegen eventuelt oppdager den.

– Periodontitt gir få sympto-

mer. Det en kan merke, er at det klør litt i tannkjøttet, at tennene virker litt løse eller står litt annerledes i munnen, enn de har gjort før. Dårlig ånde eller smak kan være tegn på tannkjøttbetennelse, men det kan også være tegn på andre ting, sier Egeland.

Siden symptomene ofte er få, er det mye opp til tannlegen å oppdage en betennelse. Derfor er det viktig med regelmessige kontroller og røntgenbilder.

– Men du kan gjøre mye selv for å forhindre at tannkjøttet blir betent. Å rengjøre tennene or-

dentlig – også mellomrommene, er det aller viktigste. Røyking virker seg også å øke risikoen for betennelse. Har dine foreldre vært plaget av tannkjøttbetennelse, bør du være ekstra påpasselig. Disposisjon for utvikling av periodontitt kan nemlig også være arvelig. Og det er ikke slik at om du sjelden får hull, så får du heller ikke betent tannkjøtt. Der er det ingen sammenheng.

Som regel tar det minst tre til fem år før periodontitt oppdages, men av og til forekommer en mer akutt utvikling. Det skjer

dersom immunforsvaret blir svekket, fordi du blir utsatt for stress i form av for eksempel depresjon, ved røyking eller ved bruk av spesielle medisiner. Det kan føre til en oppblomstring av bakterier i munnen og en forverring av tannkjøttesykkdommen.

– Vi ser for eksempel ofte at mennesker som er deprimerede over å ha mistet ektefellen utvikler periodontitt. I tillegg kan betennelsen oppstå på grunn av spesielle bakterier som ikke hører hjemme i munnen, sier Egeland, og poengterer at det er

GODT TANNSTELL: Stelt pent med tennene dine, så forebygges du både hull og tannkjøttesykkdommen.

viktig at du forteller legen din det dersom du har utviklet nye sykdommer eller begynt med nye medisiner.

Hun forteller også at det er sett en sammenheng mellom periodontitt og hjertesykdom, slag og ukontrollert diabetes, samt for tidlig fødsel og lav fødselsvekt. Det foregår forskning på dette området.

Slurver i svingene

Det første tannlegen gjør, dersom han oppdager at du har betennelse under tannkjøttet, er å lære deg å pusse tennene!

– Ja, det stemmer. At du rengjør tennene dine godt nok, er svært viktig. Det er en nødvendighet før en kan starte behandlingen, for med dårlig tannhygiene vil problemet bare komme tilbake.

Tannlegen forteller at det faktisk er mange som ikke er så flinke å pusse tennene sine.

– Ofte ser vi at enkelte tenner blir dårligere rengjort enn andre. Det kan for eksempel være tennene som står akkurat der hvor du bytter pusseretning: at du slurver i svingene, så å si. Bruk av tanntråd, tannpirkere eller flaskekoster er også svært viktig, for å fjerne plaque og matrester mellom tennene. Sammen med tannlegen eller tannpleieren kan du finne frem til rengjøringsvåner som passer for deg, sier Egeland.

Tannlegen kartlegger også dine vaner, medisinerbruk og sykdomshistorie for å finne en forklaring på betennelsen.

Kan behandles

Det er viktig å få fjernet bakteriene som allerede er kommet inn under tannkjøttet. Der kan de nemlig tære på tannfestet, slik at tennene til slutt løsner. Bakteriene kan også forkalkes seg og bli til tannstener.

– Alle tannstener må fjernes. Det kan være litt smertefullt, men du kan gjerne be om bedøvelse, sier tannlegen.

Noen ganger ligger tannstenen så langt under tannkjøttet at det må et kirurgisk inngrep til for å få fjernet den.

– Før var det vanlig at man skar bort en del av tannkjøttet, men nå lages det som regel et snitt langs tannen. Under et slikt inngrep får du selvfølgelig bedøvelse.

Noen ganger må tannlegen ta

FLASKEKOSTER: Disse små kostene brukes på samme måte som tannpirkere, men rengjør bedre der det er store mellomrom mellom tennene. Selges på apotek.



en bakterieprøve fra munnen din for å se om der finnes noen bakterier som ikke hører hjemme der.

– I så fall kan det være nødvendig med en kur med flere typer antibiotika.

Så gjelder det å holde de nye tannhygienevanene ved like. Er du flink og holder tennene rene, kan du klare å holde periodontitten i sjakk. Hvis ikke, kommer betennelsen svært ofte tilbake.

Behandlingen av periodontitt kan være langvarig. Du må betale en egenandel, mens resten av kostnadene blir refundert av trygdekontoret.

e-post: jane.holma@hm-media.no

Tannlegens hygieneråd

- Pusse tennene to ganger om dagen; om morgenen og om kvelden.
- Bruk en myk tannbørste. Ved å bruke en hard tannbørste, risikerer du å skade tannkjøttet, samt over tid å pusse bort emaljen på tennene. Det resulterer i en permanent skade som kan gi ising i tennene.
- Elektriske tannbørster fungerer bra.
- Bruk av tanntråd, tannpirkere eller flaskekoster (se bilde), er nødvendig for å fjerne plaque og matrester mellom tennene.
- Tygg gjerne på en sukkerfri tygggummi etter måltidet. Det øker spyttproduksjonen, noe som er med på å rengjøre munnen.