

tandlægen om at foreslå nogle øvelser eller kontrollere dig, når du udfører de øvelser, der er beskrevet nedenfor.

Ansigtøvelser

Ansigtøvelser kan hindre eller forsinke udvikling af en lille mund (mikrostomi), der kan besværliggøre mundhygiejnen.

Et spejl foran ansigtet kan være en hjælp ved øvelserne. Inden du går igang, kan du stimulere ansigtshuden ved at massere let med hånden i cirkulære bevægelser eller ved lette banke/klappebevægelser. Øvelsesprogrammet bør udføres mindst 2 gange dagligt, helst oftere. Hver øvelse gentages 10 gange.



1. Smil bredt



2. Spids munden



3. Rynk på næsen



4. Knib øjnene sammen



5. Pust kinderne op



6. Lav en bule i kinden med tungen



7. Bevæg læberne hen over hinanden



8. Rens ydersiden af tænderne med tungen

CHECKLISTE FOR MUNDHYGIEJNE

- Sukkerholdige, klistrede fødeemner, som indeholder raffinerede kulhydrater bør undgås.
- Rens mund og tænder, eller skyl i det mindste munden med vand efter måltiderne.
- Læbepomade til tørre læber kan være nyttigt.
- Ordentlig tandbørstning hver dag er helt nødvendigt.
- At bruge tandpasta regelmæssigt kan irritere munden, og hvis det er tilfældet, kan man bede tandlægen om at anbefale et andet rensmiddel.
- Fluorpensling hos tandlægen kan være vigtig for at forebygge huller. Desuden kan man skylle munden f.eks. en gang om ugen med en fluoropløsning. Flourtyggegummi kan også være nyttigt
- Tør mund er et problem, informer din læge og tandlæge.
- Øvelser for ansigtet skal læres og udføres dagligt.
- Almindelige tandbørster kan tilpasses, så de passer i din hånd.
- Elektrisk tandbørste kan være nyttig for tandrensning og let massage af tandkødet.
- Der findes hjælpemidler til at rense tandmellemrummene, hvis man har problemer med at bruge almindelige tandstikkere.

Take Time and Take Care!
Take Care and Keep Smiling!

Denne pjece er udgivet af Dansk Sklerodermi og Raynaud Forening, der er en forening af patienter med sklerodermi og Raynaud fænomen.

Se kontaktoplysninger på hjemmesiden: www.sklerodermi.dk.

Udarbejdet med bistand fra
overlæge, dr. med. Susanne Ullmann
og professor, dr. odont. Palle Holmstrup.

Pjecen er udgivet med støtte fra  Sygekassernes Helsefond

Dansk Sklerodermi og Raynaud Forening

Mundhygiejne



Lige fra den tidlige barndom har vi fået at vide, hvor vigtigt det er at passe sine tænder og at have gode tandbørstningsvaner.

Det er ikke så let, hvis man er sklerodermipatient! For samtidig med, at disse tandbørstningsvaner bliver endnu mere vigtige og meget nødvendige for at bevare tændernes sundhed, gør sygdommen det meget vanskeligt, og det kan virke direkte nedslående at forsøge at bevare en god mundhygiejne.

Sklerodermi betyder bogstaveligt talt "hård hud" og kan inddrage huden på hænder, fingre, ansigt og andre dele af kroppen og også indre organer. Sygdommens årsag er ukendt, og den er kronisk uden udsigt til helbredelse. Sygdommen kan variere i sværhedsgrad fra en mild hudsygdom til en alvorlig, sommetider livstruende sygdom.

Personer med sklerodermi må leve med mange forskellige symptomer. Huden i ansigtet kan blive stram, og det medfører, at munden ikke kan åbnes helt og bliver lille - såkaldt mikrostomi. Det kan være vanskeligt og undertiden smertefuldt at åbne og lukke munden. Hvis spytkirtlerne bliver angrebet, kan produktionen af spyt blive nedsat eller helt ophøre, hvorved munden bliver meget tør, hvilket kaldes xerostomi. Dette medfører, at synkning af maden er vanskelig. Man får meget lettere huller i tænderne, og der opstår tandkødsbetændelse (gingivitis). Gummerne bliver ømme og lidet modstandsdygtige, og sygdom i gummerne kan udvikle sig videre til paradentose (marginal parodontitis) hvis der ikke gøres noget. Nedsat spytkirtelfunktion forekommer specielt i forbindelse med et sammenfald af sklerodermi og bindevævslidelsen Sjögrens Syndrom, som da er sekundær til sklerodermi. Spytproduktionen kan stimuleres ved at drikke eller bruge sukkerfri bolsjer eller tyggegummi. Det kan i denne forbindelse være hensigtsmæssigt at tygge fluortyggegummi, som i nogen

grad kan nedsætte udviklingen af huller i tænderne. Med fugtige svampe kan mundslimhinden fugtes og aftørres, men ofte kan vand i en lille sprayflaske anvendes til at modvirke ubehaget i munden. Patienter med sklerodermi og Sjögrens Syndrom kan have glæde af "kunstigt spyt" (spytsubstitutter). Der findes forskellige substitutter/præparater, og det gælder for dem alle, at de skal anvendes hyppigt, og at de kan kræve en længere tilvænningsperiode. Når sygdommen er fremskreden, kan man miste smagssansen og evnen til at føle, hvor maden er i munden.

Efterhånden som huden bliver stram, kan fingrene blive krogede, og der kan komme sår på fingerspidserne, hvilket gør det vanskeligt at holde om tandbørsten og andre instrumenter til at oprettholde en god mundhygiejne, som er afgørende for at undgå huller i tænderne og sygdomme i tandkødet. En god elektrisk tandbørste kan evt. afhjælpe problemerne, men hyppige tandlægebesøg er meget afgørende for bevarelse af sunde tænder.

Mange sklerodermipatienter har vanskeligheder med at tygge. Det er vigtigt at spise langsomt og tygge maden godt. Det kan være hensigtsmæssigt at drikke sammen med måltidet, idet det letter synkningen af maden. Madrester kan blive siddende på tænderne, og derfor er der ekstra behov for at rense tænder og mund efter hvert måltid. Hvis man ikke kan komme til at børste tænder eller bruge tandstikker, kan man tage en mundfuld vand og skylle munden hermed.

Næsten alle sklerodermipatienter er generet af tandproblemer, og sommetider kan tanken om smerterne og besværlighederne være en god grund til at ignorere problemet. Mange patienter undgår tandlægebesøg i den tro, at tandlægen ikke vil forstå problemerne. Alle anstrengelser bør dog gøres for at bevare egne tænder! Ikke kun er det meget ubehageligt at få trukket tænderne ud, men

protese kan være meget vanskelig at få til at fungere hos en sklerodermipatient. Fortæl din tandlæge om sklerodermi og Sklerodermiforeningen der kan oplyse om litteraturreferencer.

Hyppige tandlægebesøg er som nævnt nødvendige for at sikre korrekt rensning og for at kontrollere tandproblemer, før det er for sent. Patienten skal bruge en blød tandbørste og bruge bløde børstebevægelser på tænder og gummer. For at udføre så god tandbørstning som muligt, kan man starte med at blive henvist til ergoterapeut via egen læge. Ergoterapeuten kan hjælpe med at udforme håndtaget på tandbørsten, således at den er lettere at holde. Det er klogt at få lavet flere børster samtidig, således at man altid har én parat. Håndtaget til en elektrisk tandbørste kan også gøres mere brugervenligt.

Det kan være nødvendigt at supplere tandbørstningen med brug af tandstikkere - specielt til områderne mellem tænderne, men dette kan være meget vanskeligt for nogle patienter med sklerodermi. Der findes forskellige former for tandstikkere. Bed din tandlæge vise dig, hvorledes du på bedste måde kan børste og rense i tandmellemmene. Fluorpen-sling hos tandlægen kan også være nyttigt i forebyggelse af huller i tænderne. Eventuelt kan tandlægen skrive recept på en fluoropløsning til hjemmebrug. Flourtyggegummi kan også være nyttigt.

Man er blevet klar over, at øvelser af mund og kæber er nyttigt, når man skal forsøge at bedre problemerne med den lille mund. Tandlæge W. Patrick Naylor, som var projektleder på et studie om den lille mund på Havard School of Dental Medicine udtaler: "Øvelserne er et godt værktøj, når de udføres korrekt, regelmæssigt og frem for alt kontrolleres af sundhedspersonale for at kontrollere effektiviteten". Med hensyn til at lære ansigtsøvelser kan man bede egen læge om henvisning til en fysioterapeut, som har kendskab til sklerodermi, eller bede