



Colgate®

Munntørrhet og økt risiko for hull i tennene



Duraphat® 5 mg/g er en
høyfluoridtannpasta til deg, som
har økt risiko for å få hull i tennene

Mange lider av munntørrehet

Vi kan alle oppleve å bli tørr i munnen. Men dersom du opplever dette ofte, – hver dag – kan det være at du er en av dem som har xerostomi = unormal munntørrehet.

Omtrent 20% av den eldre del av befolkningen har unormal munntørrehet. Omfanget av munntørrehet øker til 40% blant de aller eldste og de som bruker mye medisiner.

Over 1500 medikamenter har munntørrehet som bivirkning. Sjansen for å bli munntørr øker dersom man tar flere medisiner samtidig.

Medikamenter mot depresjon, angst, epilepsi, astma, allergi, høyt blodtrykk og alle morfinbaserte medisiner er kjent for å ha munntørrehet som bivirkning.

Noen sykdommer som diabetes, artritt, Sjøgrens syndrom og kreftbehandling reduserer spyttsekresjonen direkte – og kan bidra til munntørrehet.



Vanlige symptomer ved munntørrehet

Har du en eller flere av symptomene på listen under, er du kanskje i faresonen:

- Klebrig, tørr følelse i munn og hals
- Brennende følelse i munnen
- Tørr, ru tunge
- Sprukne lepper
- Vansker med å tygge, svelge, smake og snakke
- Våkner opp med tørr munn
- Dårlig ånde
- Karies
- Tannkjøttproblemer
- Munnsår eller infeksjoner

Munntørrehet gir deg økt kariesrisiko

Spyttet er kroppens naturlige forsvar mot karies. Spyttet smører slik at matrester skylles vekk. Spyttet nøytraliserer syrer i bakteriebelegget og det stopper syrens oppløsning av emaljen.

Derfor har du større kariesrisiko hvis du har for lite spytt. Tannlegen kan måle spyttsekresjonen din og vurdere om du har økt kariesrisiko.

Salivasubstitutter/spytterstatninger kan gi deg midlertidig lindring for munntørreheten. De kan gjøre det lettere å snakke og svelge. Det er viktig å være klar over at noen av disse ikke har optimal mengde fluor for å gi god beskyttelse mot karies.



Ekstra fluor reduserer risikoen for karies

Tannpasta med et høyt innhold av fluor reduserer risikoen for hull i tennene og er derfor spesielt relevant for deg som har munntørrehet.

- Duraphat® 5 mg/g tannpasta er et legemiddel med høy konsentrasjon av fluor.
- Duraphat® 5 mg/g tannpasta inneholder 3-5 gange mer fluor end en vanlig tannpasta.
- Duraphat® 5 mg/g tannpasta erstatter din vanlige fluortannpasta.
- Besøk tannlegen/tannpleieren jevnlig.



En tube tilsvarer omtrent en måneds bruk

Slik anvender du Duraphat® 5 mg/g tannpasta

- Bruk Duraphat® 5 mg/g tannpasta som anvist på pakningen.
- Frisk mintsmaak og er enkel å bruke.
- Påfør en 2 cm lang strimmel tannpasta på tannbørsten, og puss tennene 3 ganger daglig etter måltider i omtrent 3 minutter.
- Ikke skyll munnen etter at du har pusset tennene.
- Rengjør i mellomrommene med tanntråd, tannstikker eller mellomrombørster.
- Les pakningsvedlegget nøye før bruk.



Legemidlet Duraphat® 5 mg/g tannpasta er tilgjengelig i 2 pakninger: 51 gram eller 3x51 gram.

Duraphat (fluorid).

Tannpasta 5 mg/g: Reseptfritt legemiddel med veiledning. Utleveres av helsepersonell i apotek. Voksne og barn over 16 år: Forebygging av tannkaries (tannrøte) hos pasienter som er spesielt utsatt for karies i tannkroner eller -røtter. **Dosering:** Brukes 3 ganger daglig til tannpuss etter måltid. En 2 cm lang stripe påføres tannbørsten. Tennene pusses vertikalt fra tannkjøtt til tannspiss. Overflødig skum spyttes ut, skal ikke svelges. Gå regelmessig til undersøkelse/kontroll hos tannlege/tannpleier. **Forsiktighetsregler:** Har et høyt fluorinnhold. Samtidig bruk av fluor-tabletter, -dråper, -tygggegummi, -gel eller -lakk, samt vann eller salt tilsatt fluor, skal unngås. Ditt totale fluorinntak må vurderes før bruk, spør helsepersonell om dette. **Les pakningsvedlegget nøye før bruk.**

Tips til deg med munntørrrhet

- Drikk hyppig små slurker av vann for å fukte munnen. Det er lurt å ha en flaske med vann tilgjengelig for å fukte munnen når du skal snakke, spise eller gå en tur.
- Salivasubstitutter/spytterstatninger gir deg en midlertidig lindring for munntørrrheten. Vær oppmerksom på at disse ofte ikke inneholder optimal mengde med fluor for å forebygge karies på en god måte.
- Begrens inntak av koffeinholdige drikker; f- eks kaffe, te og enkelte leskedrikker. Koffein kan øke munntørrrheten.
- Begrens røyking og inntak av alkohol. Begge deler øker munntørrrheten.
- Du kan stimulere spyttsekresjonen ved å bruke sukkerfri tyggegummi eller sugedrops.
- Skyll munnen din med vann før og etter hvert måltid.
- Bruk en høyfluorid tannkrem for å gi ekstra beskyttelse mot karies.

