

Lyfin fara illa með tennurnar

Lyf við astma og ofnæmi geta skemmt tennurnar og því er nauðsynlegt að huga að hreinlæti í munni. Ein sniðug lausn er að nota munnvatnsframkallandi flúortöflur.

Lyf við astma og ofnæmi geta valdið munnþurrki sem skemmir tennurnar. Huga þarf vel að forvörnum í tannvernd til þess að losna við skemmdir.

„Þegar maður les fylgiseðla með lyfjum gegn astma og ofnæmi kemur í ljós að munnþurrki er nær alltaf aukaverkun þeirra. Tennurnar eru fljótar að skemmast ef munnurinn er þurr. Ég hef haft sjúklinga sem fengu allt að 20 tannskemmdir á fáeinum mánuðum en þeir sem við fræðum hafa tennur í góðu lagi,” segir sænski tannlæknirinn Bertil Rosenquist.

Hann álitur það skyldu lækna að fræða sjúklinga sem best um allar aukaverkanir en að því miður séu menn ekki nógu vakandi fyrir vandanum, hvorki læknar, tannlæknar né starfsfólk apóteka.

Nóg af vatni

Bertil segir nauðsynlegt að skola munninn með vatni eftir að hafa tekið astmalyfin og drekka mikið vatn. Önnur sniðug lausn er að tryggja munnvatnsframkallandi tyggjó vel í stundarfjórðung eftir hverja máltíð. Þannig nær sýrustig munnsins jafnvægi á ný og það dregur úr líkum á tannskemmdum því tyggjóðið örvar munnvatnsframleiðslu.

Það er líka gott að borða trefjaríkan mat sem er fastur undir tönn og að forðast stöðugt nart. Þetta eru allt einfaldar aðferðir til þess að hjálpa líkamanum og forðast dýrar tannlæknaheimsóknir. Margir koma þó of seint til tannlæknisins, þegar skemmdir eru komnar fram.

„Maður nær langt með grundvallarþáttunum og svo þurfa auðvitað allir að bursta tennurnar tvisvar á dag með flúortannkremi og fara til tannlæknis tvisvar á ári,” segir Bertil og bætir því að gott ráð sé að nota tannþráð.



Ein sniðug lausn er að nota munnvatnsframkallandi flúortöflur. Þær fást í lausasölu í apótekum en einnig er hægt að fá þeim ávísað.

Hætta á sveppasýkingu

Sé fólk með astma þarf það líka að gæta sín á tveimur öðrum vandamálum, bæði tannholdsþólgu og sveppasýkingu, að sögn Christinu Stecksén-Blicks, dósents í tannhirðu barna við tannlæknaháskólann í Umeå. Þegar fólk andar að sér kortisonblöndu verður hluti hennar eftir í munnholinu og eykur hættu á sveppasýkingum í munni og koki.

„Tannholdsþólgur eru algengar hjá astmafólki, bæði vegna lyfjanna og líka vegna þess að börn með astma anda um munninn,” segir Christina til skýringar.

Dönsk rannsókn á 600 börnum sýndi að börn, sem fá astmalyf með innöndun, bæði berkjuvikkandi lyf og stera, fyrir þriggja ára aldur eiga á hættu að tennur þeirra upplitist. Börnin voru á aldrinum sex til átta ára og höfðu fengið allar fullorðinsframtennur sínar.

Vísindamennirnir sáu ótvíræða tilhneigingu til þess að börn, sem fengu tvö mismunandi inn-

öndunarlyf við astma, hefðu illa upplitaðar tennur og eyðingu á glerungi.

Leiðir til að forðast tannskemmdir

- Drekkstu mikið af vatni og tyggðu sykurlaust tyggjó.
- Segðu tannlækninum frá því hvaða lyf þú eða barn þitt tekur og hve oft.
- Skolaðu munninn með vatni eftir innöndun kortisonlyfs.
- Hafðu í huga aukna hættu á tannskemmdum hjá þér eða barni þínu og forðastu nart á milli máltíða.
- Gættu að hreinlæti í munni. Burstaðu tennurnar með flúortannkremi tvisvar á dag og farðu varlega í sætindi.
- Gættu þess að tyggja eins vel og hægt er og helst trefjaríkan mat. Þannig virkjarðu munnvatnskirtlana.
- Ræddu við lækinn þinn um vernd gegn tannskemmdum og munnvatnsframkallandi meðferð. Til eru sogtöflur sem bæði auka framleiðslu verndandi munnvatns og innihalda flúor sem getur læknað skemmdir á byrjunarstigi.