

Friskfaktorer för munhälsa

Hallå där...

...Elena Shmarina,

tandhygienist och forskare.

Din forskning handlar om att bevara en god munhälsa genom hela livet. Berätta mer.

Munhälsan i befolkningen ser olika ut, där vissa har stora problem med tänderna medan andra lyckas ha friska tänder genom hela livet. Jag och mina kollegor var nyfikna på vad som gör att vissa personer behåller en god munhälsa hela livet. Syftet med forskningen var alltså att identifiera vad som bidrar till god munhälsa hos äldre personer, då det är först efter att ha levt ett långt liv som man kan se ett resultatet av hur munhälsan har påverkats. Vi utgick från ett salutogent perspektiv, vilket innebär att man fokuserar på hälsa och vad som gör att vi blir och förblir friska. Alltså motsatsen till ett patogent perspektiv, där fokus ligger på sjukdom och hur man kan förebygga, förhindra och bota sjukdomar.

Vad kom ni fram till?

Vi började med att söka igenom tidigare forskning och sammanställa den, en så kallad litteraturstudie. När vi analyserade forskningen kunde vi se många faktorer för god munhälsa, men vi upptäckte att



det fanns ganska lite forskning som är designad utifrån ett salutogent perspektiv, utan man har oftast ett patogent perspektiv.

De faktorer för god munhälsa som vi hade fått fram testade vi sedan på material från äldre personer i Kalmar län (patientenkät och kliniska uppgifter från undersökningar), men vi hittade inget nytt. Så vi gick vidare och gjorde en intervjustudie där vi frågade äldre personer som var friska i munnen

om vad de ansåg hade hjälpt dem bevara en god munhälsa genom livet. Vi letade i Folk tandvården Kalmars patientregister och kontaktade de 12 patienter över 75 år som hade bäst munhälsa. Personerna var i genomsnitt 80 år, hade nästan samtliga tänder kvar, väldigt få lagningar och inga andra sjukdomar i munnen. I intervjuerna beskrev man goda vanor kring munvård och mat, och ärftlighet ("min mamma/pappa hade bra tänder").

Västra Götalandsregionen i samarbete med Folk tandvården Västra Götaland

De beskrev att sociala faktorer spelade en stor roll såsom familj, kompisnätverk och att man skötte sin munhälsa inte bara för sin egen skull, utan även för andras skull, om man t ex hade haft ett jobb där man träffat mycket människor, till exempel i butik mm. Allt detta hade vi också hittat i tidigare forskning (litteraturstudien).

Intervjupersonerna förstod sambandet mellan mat och munhälsa.

Det som var nytt för oss och som vi inte hade sett tidigare i forskningen var sättet på vilket man beskrev kontakten med tandvårdspersonalen. Intervjupersonerna beskrev dels att det hade varit viktigt för dem att kallas regelbundet till tandvården. Men framför allt så lyfte de vikten av att de har haft en god kontakt med och kände tillit till tandvårdspersonalen. Här byggdes ett förtroende som gjorde att man litade på tandvårdspersonalen och följde råd och behandlingsförslag som gavs.

Sammantaget fick vi en bild av att intervjupersonerna förstod sambanden mellan mat och munhälsa. Ingen "lydde blint" det som tandläkaren hade sagt det, utan man

förstod sammanhanget och hur det hängde ihop och agerade utifrån denna kunskap.

Eftersom intervjupersonerna lyfte tandvårdspersonalen så ville vi slutligen intervjua tandvårdspersonal om hur man som behandlare ser på sin roll och hur man bidrar till god munhälsa hos äldre personer. Tandvårdspersonalen berättade att mycket hade förändrats under åren, både i samhället i stort och i tandvårdspersonalens utbildningar. Förr fokuserade man mer på att behandla sjukdomarna i munnen, nu är fokus på att behålla patienten frisk, samt att se vilka faktorer som finns runt patienten.

Vad kan samhället göra för att hjälpa invånarna att ha en god munhälsa genom livet?

Beslutsfattare kan underlätta för den enskilde att göra hälsosamma val. Det kan handla om göra så att saker som påverkar munhälsan negativt blir dyrare och svårare att få tag på. Man kan också underlätta för äldre personer att ha sociala nätverk. Ofta blir man blir mer motiverad att ta hand om sin mun om man träffar andra människor och till exempel äter tillsammans, då de sociala normerna i samhället säger att det är bra att vara fräsch i munnen.

Samhället kan även främja tillgängligheten hos tandvården. Både att det finns en tandvårdsklinik att komma till, att det finns tider att

boka in sig på, och att man kan komma in hela vägen till behandlingsstolen trots funktionsnedsättningar. Detta gör man delvis redan idag med lagar som gäller fysisk tillgänglighet. Men tillgänglighet kan handla om fler saker, som ekonomi. Intervjupersonerna i vår studie nämnde faktiskt inte ekonomi alls, men det kan bero på att dom var friska i munnen och därmed heller inte hade några större utgifter i samband med tandvårdsbesöken.

Som tandvårdspersonal kan man ta tid för att samtala med patienten, för att kunna stötta den enskilda individen. Alla vinner på att patienten är frisk i munnen!

Vad kan man själv göra för att ha en god munhälsa livet ut?

Man kan göra rent tänderna noga 2 ggr/dag, äta regelbundet och låta tänderna vila minst 2 timmar mellan gångerna man äter. Detta förutsätter till exempel att man har munvårdsprodukter, grundläggande kunskap om kost och munhälsa, tillgång till tandvårdskliniker mm. Min forskning visar att det också är viktigt att man har en förståelse av hur munhälsan hänger ihop med främst kost och munhygien, att man har ett socialt nätverk och sociala normer som stöttar goda vanor, att man har motivation och ser en mening med att ha en god munhälsa samt att man har tillräcklig självkänsla för att känna att "jag klarar av att ta hand om min munhälsa".

Vidarebefordra gärna brevet

Som mottagare av nyhetsbrevet får du gärna vidarebefordra det till andra personer som du tror kan ha nytta och glädje av informationen.

Önskemål

Kontakta redaktionen om du har frågor eller förslag på ämnesområden om något som du vill att vi ska skriva om.

Kontakt

Isabelle Johansson,
Centrum för äldretandvård
E-post:
isabelle.johansson@vgregion.se