

Unødvendig med såpe i tannkrem

Første gang after ble beskrevet var av Hippocrates. Men fortsatt er årsaken til slike munnsår en gåte.

Hippocrates (460–370 BC) kalte after for 'aphthai', relatert til det greske verbet aptein som kan tolkes som 'inflammasjon'.

Bente Brokstad Herlofson, førsteamanuensis dr. odont ved Avdeling for oral kirurgi og oral medisin, Det odontologiske fakultet, Universitetet i Oslo skrev under veiledning av professor Pål Barkvoll i 1996 sin doktoravhandling 'The effect of two toothpaste detergents on the frequency of recurrent aphthous ulcers'. Hun forteller om hvorfor det er så vanskelig å finne ut hva som forårsaker after hos pasienter.

Sår i munnhulen

After brukes i dag om tilbakevendende sår i munnhulen hos ellers friske pasienter.

–Vi er ikke nærmere tilstandens eksakte etiologi, som sannsynligvis er multifaktoriell. Mange lokale og systemiske faktorer har vært foreslått som medvirkende årsaker. Lokalt mekanisk eller kjemisk traume, for eksempel natriumlaurylsulfat-holdig tannkrem, synes å trigge sårutvikling hos pasientgruppen. Glipper tannbørsten i munn-gulvet er det lettere å få after, forteller hun.

Stress er ofte rapportert i forbindelse med afteutbrudd. Men de siste 30 årene har hovedtyngden av forskningen på etiologi vært fokusert på deteksjon av mulige avvik i pasientenes immunrespons.

De som røyker synes å være mindre utsatt for after.

–Årsaken til dette er ukjent, men det spekuleres i at røyk inneholder stoffer som forandrer slimhinnen på en måte som hindrer utvikling av sår. Hvis man slutter å røyke kommer sårene tilbake. Når det gjelder snus, har jeg sett pasi-



Bente Brokstad Herlofson vil såpestoff i tannkrem til livs.

enter med after alle andre steder enn der snusen ligger. Likevel er ikke disse midlene noe jeg anbefaler mine pasienter å bruke, smiler hun.

En ren munn vil alltid gi grunnlag for bedre tann- og munnhelse, siden bakterier kan trigge utviklingen av sårene.

–Det finnes et arsenal av foreslåtte behandlingsmetoder. Alt fra urtepreparater til medisiner med store bivirkninger. Svenskene, Hakeberg og medarbeidere, har en tannkrem med som de foreslår til daglig bruk hos en undergruppe av pasientene. Deres teori er at ingrediensen orange terpenes kan ha en liknende effekt på slimhinnen som røyk, uten andre uheldige virkninger. Men det finnes altså ingen årsaksrettet terapi. Behandling av avhenger av sår hyppighet, størrelse, antall sår og smertebildet. Forskjellige alternativer bør derfor prøves ut. Lindrende behandling kan være alt fra aloe vera, pensling med klorhexidin for å unngå sekundærinfeksjon, bedøvende midler og lokale kortikosteroider.

Såpe forverrer

Under sitt doktorgradsarbeid gjorde Herlofson et viktig funn som gjør at tannleger i dag råder sine pasienter med after om å unngå tannkrem tilsatt anionisk (natriumlauryl sulfat, SLS) eller zwitterionisk (cocoamidopropylbetain, CAPB) såpe.

–Det jeg gjorde var å se om det var forskjell hos pasienter med after som brukte tannkrem med SLS, CAPB eller ikke. Det er såpestoff som får tannkremen til å skumme, forteller hun.

Det hun fant var en signifikant forskjell på pasienter uten og med såpestoffet SLS i tannkremen. Det var færrest sår hos pasienter som pusset tenner med såpefri tannkrem.

–Vi testet også tannkrem med såpestoffet CAPB som ansees å være mild, og det ga signifikant færre sår enn bruk av tannkrem med SLS. Men opp mot en såpefri tannkrem registrerte hun flere sår hos pasientene.

Herlofson mener såpestoff er unødvendig.

–Fabrikantene påstår at forbrukerne vil ha tannkrem som skummer. Det er



nok fordi de er vant til det. Men trenger vi såpestoff i tannkrem? Nei, det er ikke nødvendig, det viktigste er at tannkremen inneholder fluorid. Folk med after har i hvert fall det best uten tannkrem med SLS og CAPB. Det er viktig å vite at tannkrem finnes også med nøytrale såper, opplyser hun.

Da Herlofson begynte å interessere seg for slimhinner, kjente hun mange som var plaget av sår i munnen.

–Det er få studier på after i Norge og ingen når det gjelder epidemiologi. Fortsatt henviser vi til Tony Axélls studie fra 1976 i Sverige for å få svar på hvor vanlig RAS er i befolkningen. Han kjørte rundt i en van og tittet i munnen til 18 000 mennesker i to fylker. 17, 7 prosent av populasjonen hadde ett eller to aftøse sår. En annen studie, fra 1975, ble gjort i hele 21 land på 10 000 unge voksne, og viste at 25 prosent hadde hatt minst én episode med after.

Bør utelukke kreft

After er ikke smittsomme, og er heller ikke det samme som herpes.

–Hvis en pasient har sår i munnen og de ikke går bort i løpet av to til tre uker, bør det viktigste være å utelukke kreft, sier doktoren.

Kommer et barn med ulcerasjon er

Fakta

- * Et annet navn for after er residiverende aftøs stomatitt (RAS).
- * RAS er den vanligste slimhinnetilstanden som inkluderer sår i munnen.
- * After er aldri væskefylte og de finnes hovedsakelig på ikke-keratinisert slimhinne i motsetning til herpes simplex sår.
- * Det er tre forskjellige typer after. De fleste har minor typen som er under 10 millimeter i diameter og som tilheler i løpet av 1–2 uker. En annen variant er major typen som gir dype og svært smertefulle sår, kan etterlate seg arr og tilheler over flere uker. Disse kan derfor være vanskelig å skille fra et kreftsår. Herpetiform er en tredje type der pasienten utvikler multiple sår opptil 100 på én gang
- * Herpetiform type kan man ha overalt i munnhulen, mens de andre typene er på ikke-keratinisert slimhinne.
- * After debuterer normalt i alderen 10 til 19 år.

det viktig å få avklart sykdomshistorien, når startet såret, samt familiehistorien for å finne ut mer om utbruddet.

–En kan være genetisk disponert. Hvis et barn eller andre pasienter har symptomer på systemisk sykdom må en utrede for andre lidelser som for eksempel Bechets syndrom, Crohns sykdom, ulcerøs kolitt og cøliaki. En skal alltid ha i baktankene at det kan dreie seg om en bakenforliggende sykdom.

Noe vi ofte ber plagede afterpasienter om, er å føre en sårdagbok i én måned med registrering av dager med sår samt

score på smertene på en skala fra 1 til 10. Og så ha oppfølging. Ta hver pasient på alvor, ikke sikre diagnostikken, hjelpe med mulige behandlingsalternativer, men ha alltid i bakhodet at et sår i munnen som ikke tilheler innen rimeleg tid, også hos en afterpasient, kan være første symptom på en malign sykdom, avslutter førsteamanuensis dr. odont Herlofson.

Tekst og foto: Guri Haram