



Sunn munn, sunn kropp

20. mars er det nok en gang Verdens munnhelsesdag – World Oral Health Day. Dagen ble innstiftet av FDI, World Dental Federation, i 2007. Årets FDI-slagord er: «It all starts here – healthy mouth, healthy body». På norsk har vi valgt kortversjonen «Sunn munn. Sunn kropp.»

Munnhelsedagen er en internasjonal markering for å fokusere på viktigheten av god munnhelse. Munnhelse settes inn i et større folkehelseperspektiv, og effekten munnhelsen har på vår generelle fysiske og psykiske helse understrekes i årets kampanje.

Å ha en sunn munn dreier seg om mye mer enn å ha et pent smil. Sykdommer og tilstander i munnen kan påvirke en lang rekke helseproblemer – og omvendt.

Målet er å rette oppmerksomheten mot sammenhengen mellom munnhelse, generell eller somatisk helse og psykisk helse, og dermed forankre betydningen av god munnhelse i en bredere forstand. NTF er i kontakt med flere samarbeidspartnere for å skape blest om og dermed nå ut til flest mulig med denne kampanjen. Vi håper at Norsk Tannvern og Norsk Tannpleierforening blir viktige allierte som tidligere, det samme med fylkestannlegene. Norsk psykiatrisk forening er valgt som hovedpartner i kampanjen. Vi vil derfor vie ekstra oppmerksomhet til den gjensidige påvirkningen mellom munnhelse og psykisk helse.

Munnhelsedagen gir oss en god mulighet til å sette betydningen av god munnhelse på dagsorden. Dette er en videreføring av NTFs innsats på folkehelseområdet. Vi ønsker å synliggjøre hvor viktig det er med god munnhelse, ikke bare for å ha et pent smil, men for å unngå andre alvorlige fysiske og psykiske helseplager. En stor gruppe av befolkningen er ikke klar over at dårlig munnhygiene øker risikoen for en rekke andre fysiske plager.

Munnhelse og psykisk helse påvirker hverandre gjensidig. Tanntap og dårlig munnhelse kan gi store psykiske belastninger og sosial angst. Overgrep og traumer kan medvirke til utvikling av odontofobi. Mennesker med rusproblemer eller psykiske lidelser kan ha problemer med å ta vare på seg selv og egen munnhelse. Munnhelse bør derfor inkluderes i forebygging og behandling av psykiske lidelser.

Bruken av en rekke medikamenter kan føre til munntørrehet. Dette gjelder i stor grad også medikamenter som brukes ved psykiske lidelser. Munntørrehet er meget ubehagelig for pasientene og kan føre til redusert livskvalitet. Det øker dessuten risikoen for karies. Munntørrehet kan også gi problemer med å tygge og svelge maten, samt taleproblemer.

En rekke sykdommer øker også risikoen for infeksjoner. Personer med diabetes har for eksempel to til fire ganger så stor risiko for å utvikle periodontitt som resten av befolkningen. Periodontitt og infeksjoner i munnhulen kan øke insulinbehovet hos personer med diabetes.

Infeksjoner i munn og tannkjøtt fører til økt mengde bakterier i blodet. Dette kan gi økt risiko for blodpropp, hjerteinfarkt og komplikasjoner ved operasjoner og transplantasjoner.

Bruk av snus og tobakk har en meget negativ påvirkning på munnhelsen. Nikotin påvirker blodgjennomstrømmingen i tannkjøttet og øker faren for infeksjoner i munnhulen. Snusbruk fører til at tannkjøttet trekker seg tilbake, og øker sjansen for tanntap. Snusbruk under svangerskapet kan gi skader på fosteret og øker risikoen for spontanabort og dødfødsel. Tobakksbruk øker også faren for høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer, diabetes og en rekke ulike krefttyper.

Trenger jeg si mer? Sunn munn og sunn kropp henger så definitivt sammen!

I tillegg til fremstøt mot media lokalt og sentralt vil vi benytte sosiale medier for å skape blest om munnhelsedagen. Budskapet er at det viktigste man kan gjøre for å ta vare på munnhelsen er tannpuss to ganger daglig med fluor-tannkrem, sammen med interdental renhold. Jevnlige besøk hos tannlege er også viktig, og det vil for de fleste være svært fornuftig å finne seg en tannlege man stoler på – og så holde fast ved den relasjonen. Jevnlig oppfølging over tid gir tannlegen gode muligheter til å oppdage forandringer i helsen. Tidlig diagnostisering og behandling av munnsykdommer er viktig for å bekjempe sykdom og begrense komplikasjoner.

Det er aldri hverken for tidlig eller for sent å forbedre munnhelsevaner. Så alle som ønsker å ta ansvar for egen helse, bør på det sterkeste oppfordres og instrueres til å begynne med gode munnhelsevaner i dag!

Lokal- og spesialistforeningene våre blir viktige medhjelpere i jobben med å få budskapet ut i pressen. Som tidligere år involveres foreningene direkte i kampanjen. På sosiale medier kan hver og en av oss bidra, så heng dere på! Og alle medlemmer oppfordres selvfølgelig til å spre budskapet til pasientene sine rundt om i hele det langstrakte landet vårt.

Siden munnhelsedagen i år faller på palmesøndag, kommer vi til å sette i gang løpet av uken før. Bli med og skap ekstra blest om viktigheten av god munnhelse frem mot den 20. mars!

Lykke til med Verdens munnhelsedag 2016: «Sunn munn. Sunn kropp.»

Camilla Hanser Steinum