

# TYGGE- GUMMI *hjelper!*

Hundretusener av nordmenn er plagsomt tørr i munnen. Det kan få konsekvenser for helsen og livsgleden. Medisinbruk er hovedårsaken, men sykdom kan også forårsake munntørrhet. Sukkerfri tyggegummi eller pastiller kan lindre plagene.

TEKST: KRISTIN ROSMO FOTO: NTB SCANPIX

**F**orestill deg at tungen klistrer seg mot innsiden av tennene og ganen. Den føles like tørr som et stykke kritt. Du drikker et glass vann, men etter kort tid føles tungen fortsatt like tørr. Det samme gjør ganen og innsiden av kinn og lepper. Det føles som om en liten ørken har tatt plass i munnen din.

## FOLKEHELSEPROBLEM


Flere hundre tusen nordmenn opplever å være tørr i munnen. Med alderen rammes flere av munntørrhet. Norsk Helseinformatikk viser til en svensk undersøkelse som avdekker at nærmere halvparten av medisinerte 60-årige kvinner opplever munntørrhet. Generelt opplevde vel to av ti menn å være tørr i munnen. Blant kvinner var hyppigheten

nærmere tre av ti. Munntørrhet kan få alvorlige følger for helsen og livskvaliteten.

– Du kan bli så tørr i munnen at det i ytterste konsekvens kan handle om liv og død. Eldre er mer utsatt enn yngre på grunn av sykdom, redusert helse og mer bruk av medisiner, sier Lene Hystad Hove, førsteamanuensis ved Institutt for klinisk odontologi (IKO), Universitetet i Oslo (UiO). Hun tilhører en forskergruppe ved Det odontologiske fakultet, UiO, som er gått sammen om å danne Munntørrhetsklinikken.

– Foreløpig er dette en ren forskningsklinik, men på sikt håper vi å kunne tilby utredning og behandling til alle munntørre pasienter, opplyser hun.

En stor andel av den eldre del av befolkningen lever tidvis med store plager som følge av munntørrhet. Bruk av medisiner er den mest vanlige årsaken. I tillegg har



**STIMULERER.** Det er ikke så lett å blåse bobler av sukkerfri tyggis, men det kan bedre spyttproduksjonen.

mennesker med Sjøgrens syndrom og mange kreftpasienter problemer med munntørrethet. Hove og hennes kolleger ved IKO mener munntørrethet er et stort folkehelseproblem.

### DET LIVSVIKTIGE SPYTTET

Følelsen av å være tørr i munnen oppstår når spyttkjertlene produserer mindre spytt, eller når spyttets sammensetning av ulike årsaker endres. Spyttet er med på å redusere syreangrep og plakk på tennene, hindrer tannråte og angrep av sopp og bakterier. Spyttet danner også et tynt, beskyttende slimlag på tennene og slimhinnene i munnen.

– Spytt er livsviktig og har avgjørende betydning for munnhelse, velvære og livskvalitet. Fordøyelsen av maten settes dessuten i gang når den tygges og blandes med spytt i munnhulen, sier Hove.

Munntørrethet kan være svært ubehagelig og gjør det vanskelig å opprettholde god munnhelse. I tillegg til at munntørrethet øker risikoen for soppinfeksjoner og karies, kan det føre til dårlig ånde, nedsatt smak og problemer med å tygge, snakke og svelge. Mange går med en konstant følelse av å være tørst, og nattesøvnen kan bli forstyrret.

– I ytterste konsekvens kan munntørrethet føre til feil- eller underernæring. I tillegg kan problemene med munntørrethet gjøre at mange isolerer seg, påpeker hun.

### BIVIRKNING AV MEDISINER

Ørken-følelse i munnen skyldes ofte bivirkninger av medisiner. Ifølge Relis, som utarbeider produsentuavhengig legemiddelinformasjon til helsepersonell, er munntørrethet en mulig bivirkning av mer enn 500, kanskje

1000 forskjellige medisiner. Virkestoffer i ulike legemiddelgrupper, for eksempel medisiner mot høyt blodtrykk, vandrivende medisiner, astmamedisiner, medisiner som virker slimhinneavsvellende i nesene, allergimedisiner, medisiner mot depresjon, parkinsonmedisiner, smertestillende og cytostatika er forbundet med munntørrethet.

Noen medisiner gir bivirkninger i form av redusert spyttproduksjon, andre påvirker spyttets sammensetning slik at munnen føles tørr. Om du opplever munntørrethet når du bruker slike medisiner eller ikke, og i hvilken grad, varierer fra person til person.

– Risikoen for munntørrethet øker betydelig ved bruk av mer enn tre-fire forskjellige medisintyper daglig. Selv om den enkelte medisintypen ikke nødvendigvis har registrert munntørrethet som bivirkning, kan du bli tørr i munnen når flere medisintyper kombineres, forklarer Hove.

### ELDRE MEST UTSATT

At munntørrethet i så stor grad varierer fra person til person, og i økende grad oppstår når flere medisintyper brukes samtidig, gjør det ifølge Relis vanskelig å lage en fullstendig oversikt over medisiner som har munntørrethet som bivirkning.

Eldre er generelt mer sårbar for bivirkninger av medisiner. Det skyldes blant annet aldersmessige forandringer i hjernen, sentralnervesystemet og nyre- og leverfunksjonen. I tillegg rammes eldre oftere av sykdom enn yngre. Det kan kreve bruk av flere medisintyper samtidig.

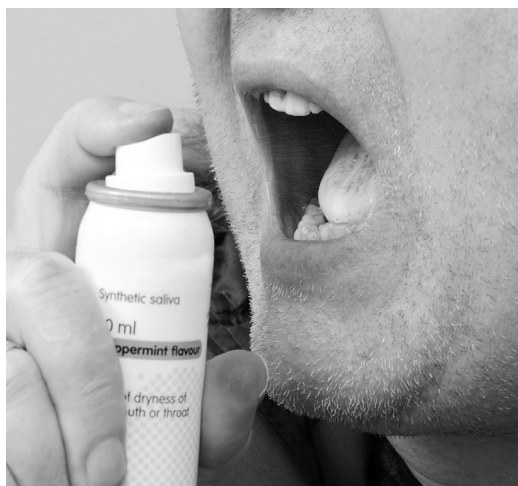
– Redusert helse gjør dessuten at eldre oftere mangler tørstfølelse og drikker for lite. Eldre er også av den grunn mer utsatt for munntørrethet enn befolkningen ellers, sier Hove.

De som plages med munntørrethet på grunn av medisiner, kan be fastlegen vurdere om en annen medisintype kan brukes eller om dosen kan reduseres.

– Det er viktig at eldre er bevisst hvor alvorlig munntørrethet kan være for helsen og livskvaliteten. Fastlegen bør få informasjon om munntørretheten. Det kan også være nyttig på egen hånd å sette seg inn i medisinenes bivirkninger, påpeker hun.

Etterhvert som du blir eldre kan motorikken, muskelstyrken og synet bli dårligere. Det kan gjøre godt munnstell vanskeligere å få til.

**SYNTEISK SPYTT.** Et stort antall medisiner er forbundet med munntørrethet. Å fukte munnen kan hjelpe.





## KONSEKVENSN AV SYKDOM

I tillegg til medisiner kan sykdom være årsak til munntørreheit. Særleg den revmatiske sykdommen Sjøgrens syndrom er kjent for å gi munntørreheit. Det er en kronisk betennelssykdom der kroppens immunforsvar går til angrep på kroppens eget vev, særleg tåre- og spyttkjertlene. Det finnes ingen kjent behandling mot Sjøgrens syndrom utover lindring. Minst 2500 nordmenn har denne sykdommen. Den rammer i hovudsak kvinner fra overgangsalderen og opp, men også barn, menn og yngre kvinner kan rammes.

– Forskere ved IKO og andre steder, har avdekket at svært mange som ikke oppfyller kriteriene på Sjøgrens syndrom, er plaget av tørt munn og tørre øyne. Dette er en gruppe som har fått lite oppmerksomhet, selv om den er langt større enn sjøgrenspasientene, mener Hove.

Munntørreheit er også et vanlig problem ved kreft i hode- og halsområdet. Strålebehandling ødelegger de spyttproduserende cellene.

– Kreftpasienter er utsatt for komplikasjoner i munnhulen som kan henge sammen med både kreftsykdommen i seg selv og behandlingen. Forskning viser at kreftbehandling kan gi så alvorlige komplikasjoner i munnhulen at behandlingen må endres, utsettes eller i verste fall avsluttes, sier hun.

Trolig lider flere pasientgrupper av munntørreheit enn vi har oversikt over i dag.

*Kilder: Institutt for klinisk odontologi (IKO), Universitetet i Oslo (UiO), RELIS (Regionale legemiddelinformasjonsentre), Norsk Helseinformatikk, Norsk legemiddelhandbok.*

## GODE RÅD

- Be fastlegen vurdere medisinbruken.
- Drikk vann ofte.
- Vær nøye med munnhygien.
- Unngå hyppig inntak av sukker.
- Fukt munnhulen med spyttstatningsmidler fra apotek.
- Reseptfrie produkter kan hjelpe, men effekten er ofte kortvarig.
- Sukkerfri tyggegummi, pastiller og drikk samt tyggegummi og reseptpliktig tannpasta med fluor kan stimulere spyttproduksjonen.
- Noen opplever lindring ved å skylle munnen med matolje.

## VIOVER60 Resort

# Er du vår nye resortvert?

**Resortene våre i Calahonda og Calpe er allerede en stor suksess, og for sesongen 2018/19 tilbyr VI OVER 60 fire ulike resort på fastlands-Spania. Til det trenger vi flere flinke voksne verter som har lyst å tilbringe måneder i solen, sammen med våre gjester.**

### Er du en av de vi er på jakt etter?

Du er frisk og aktiv, mellom 55 og 70 år og glad i mennesker. Du har et ryddig hode og et varmt hjerte, liker å ha «mange jern i ilden» og klarer å håndtere uventede situasjoner. Kanskje har du ledererfaring eller erfaring fra servicebransjen. Uansett er du vant med å jobbe med mennesker i en eller annen situasjon, og ikke redd for å ta beslutninger, ordne opp i konflikter og finne gode løsninger.

Vi er på jakt etter deg, kvinne og mann, som vil trives med å bo som vert på et av våre fire resort i 3-4 måneder, fra oktober og ut april måned. Her vil du ha et overordnet ansvar for at våre gjester skal trives og ha en meningsfull tid med aktivitet og innhold. Du vil få med deg en person som er «hjelper» hele perioden, og sammen vil dere utgjøre det teamet som sammen med oss og vår turoperatør skal bidra til at VI OVER 60-Resort fortsatt blir en suksess!

Vi søker deg som har lyst til å jobbe med godt voksne mennesker, som er strukturert, har et positivt og lyst sinn og som liker å jobbe selvstendig.

### Våre betingelser

Du lønnes etter en fast diettsats og får gratis reise og opphold. Du vil også ha muligheter til å ta imot besøk i perioden. Du vil ha en fridag hver uke.

### Interessert?

Skriv noen ord om deg selv og send på mail til [redaktor@viover60.no](mailto:redaktor@viover60.no) innen 15. februar 2018, også litt om hva som motiverer deg til å søke.