

## PAS PÅ DINE TÆNDER, NÅR DU TAGER MEDICIN MOD PSYKISK SYGDOM

Lægemedler mod psykisk sygdom kan give mundtørhed, der påvirker tænderne. Men ofte får mennesker med psykisk sygdom ikke oplysning omkring de mulige bivirkninger, og hvordan man kan forebygge dem, i forbindelse med ordinering og udlevering af medicin.

Derfor arbejder Landsindsatsen EN AF OS for at sætte fokus på mundtørhed sammen med Sundhedsstyrelsen, Apotekerforeningen, Tandlægeforeningen, Tandplejerforeningen, Danske Regioner og flere brugerorganisationer.

Læs mere på [en-af-os.dk/tandsundhed](https://en-af-os.dk/tandsundhed)

**EN AF OS**

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

### Landsindsatsen EN AF OS

Carl Nielsens Allé 9D, underetagen  
2100 København Ø  
Tlf.: +45 3045 0104  
[info@en-af-os.dk](mailto:info@en-af-os.dk)  
[www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk)

# ONDT I LIVET SKAL IKKE GIVE ONDT I TÆNDERNE



MEDICIN MOD PSYKISKE LIDELSER GIVER OFTE MUNDTØRHED,  
DER KAN MEDFØRE ALVORLIGE TANDPROBLEMER.

HELDIGVIS KAN PROBLEMERNE FOREBYGGES.

LÆS HVORDAN PÅ [EN-AF-OS.DK/TANDSUNDHED](https://en-af-os.dk/tandsundhed)

**EN AF OS**

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

## PAS PÅ DINE TÆNDER, NÅR DU TAGER MEDICIN MOD PSYKISK SYGDOM

De fleste ved, at medicin kan have bivirkninger. Men mange er ikke klar over, at særligt lægemidler mod psykisk sygdom kan påvirke ens tænder og tandsundhed.

Disse lægemidler kan nemlig nedsætte spyttproduktionen og give mundtørhed, der kan give alvorlige tandproblemer. Det gælder især, hvis man indtager medicinen over en længere periode, eller hvis man på grund af en psykisk lidelse i en periode har svært ved at passe sine tænder.

Når man er tør i munden, nedsættes den naturligt rensende og skyllende effekt, som spytten har. Det gør det svært at holde tænderne rene. Mundtørhed øger derfor risikoen for huller i tænderne og giver nemt dårlig ånde. En tør mund kan desuden give sarte, ømme og irriterede slimhinder i munden, som kan gøre det ubehageligt at børste tænderne ordentligt.

Symptomerne på mundtørhed kan være tørre læber, tør mund og tunge, tørt svælg og en brændende og sviende fornemmelse i munden. Tungen kan være rød, furet og klistre til ganen, og det kan føles svært at tygge, synke eller tale. Heldigvis kan tandproblemerne, der kan følge af mundtørhed, forebygges!

## TÆNDERNE HAR STOR BETYDNING FOR VORES SOCIALE LIV

Man siger, at smilet er den korteste vej mellem mennesker. Men for mange, der døjer med dårlig tandsundhed, kan det virke grænseoverskridende at smile og vise sine tænder. Smilet og et godt tandsæt er vigtige, når vi skal være sammen med andre mennesker. Bliver tænderne dårlige, kan det betyde, at man begynder at afholde sig fra kontakt med andre mennesker eller måske skjuler tænderne, når man spiser og taler.

Et dårligt tandsæt kan altså risikere at gå ud over ens sociale liv. Samtidig kan dårlige tænder være et handicap, hvis man skal søge arbejde, starte på en uddannelse eller en ny social aktivitet. Når du passer godt på tænderne, passer du derfor ikke kun på dit smil og dit helbred, men også på din livskvalitet. Her får du en række gode råd, så du kan passe på dine tænder, når du tager lægemidler mod psykisk sygdom.

## GODE RÅD TIL AT PASSE PÅ DINE TÆNDER

- Børst tænderne med fluor tandpasta morgen og aften og evt. også efter måltiderne.
- Tal med din tandlæge om mundtørhed. Måske har du brug for at komme hyppigere til tandeftersyn eller få ekstra fluorbehandling.
- Brug tandtråd eller tandstikker.
- Hold igen med søde og syreholdige sager.
- Drik vand hyppigt.
- Nedsæt dit forbrug af kaffe, tobak og alkohol.
- Brug læbepomade, der er med til at fugte læberne.
- Stimuler spyttproduktionen ved at tygge sukkerfrit tyggegummi eller pastiller. På apoteket kan du få sugetabletter specielt til mundtørhed.
- Fugt tænder og mund ved hjælp af midler, der erstatter fugtproduktionen, f.eks. mund-gel.

## MULIGHED FOR AT KOMME TIL SPECIALTANDPLEJE

Alle kommuner skal have et tilbud om specialtandpleje til voksne, der ikke kan benytte de almindelige tilbud om tandpleje på grund af betydelige og varige funktionsnedsættelser, f.eks. på grund af en psykisk lidelse. Specialtandplejen arbejder både sundhedsfremmende, forebyggende og behandelende med det formål, at fremme den enkeltes trivsel ved at kunne bevare tænder, mund og kæber i funktionsdygtig stand hele livet.

Hvis du bor i et botilbud eller anden form for kommunal eller regional boform, eller hvis du er indlagt i psykiatrien eller tilknyttet distriktspsykiatrien, kan du henvises direkte til specialtandpleje. Direkte henvisning kan ske via det tilknyttede personale, som har et godt kendskab til dig og dit funktionsniveau.

Du kan kontakte din bopælskommune og høre mere om, hvordan visitation til specialtandpleje er organiseret i din kommune.