

## Nu är jag fräsch i munnen – även efter några koppar kaffe!

Att ha dålig andedräkt är något som skapar onödigt ångest i vardagen. Ingbritt oroade sig för att hennes kamrater i kören skulle märka av någon lukt från hennes mun. Men efter att hon lytt sin tandhygienists råd är den dåliga smaken och lukten som bortblåst!

AV SVEN ERIC LINDBERG FOTO: LEIF BOSTRÖM



### Visste du att...

...en god munhälsa är viktig även för den allmänna hälsan? Det finns flera studier som visar på samband mellan dålig tandhälsa och exempelvis hjärt- kärlsjukdomar och benskörhet.

Ingbritt Henriksson, 61 år, i Ulricehamn arbetar som blomsterdekorerör samt med design och sömnad. Hon är uppvuxen med sång och musik och sjunger i kör, något som betyder jättemycket för henne.

– När man står tätt tillsammans och sjunger i kören är det viktigt att man känner sig trygg och fräsch och på senare tid har jag väl kommit på mig då och då med att jag haft dålig smak i munnen, framför allt om jag druckit mycket kaffe. Och då har man ju inte kunnat låta bli att fundera på om också andra kan märka det.

### Försökte med minttabletter

Det här med dålig andedräkt är känsligt för många, men för Ingbritt handlade det mest om att just kunna känna sig trygg och fräsch i vardagen.

– Men har man väl börjat fundera på om man lider av dålig andedräkt, så är det svårt att släppa tanken. Och särskilt då när man står i kören med alla runt omkring sig. Då kan det kännas som att man helst av allt inte ens vill öppna munnen.

Ingbritt försökte förebygga den dåliga smaken i munnen med olika typer av minttabletter och tuggummin.

– Men det hjälpte bara för stunden

För Ingbritt Henriksson handlar god munhygien om att kunna känna sig fräsch och trygg i vardagliga situationer.

och det går ju inte att sjunga med tabletter i munnen.

Ingbritt frågade hos tandhygienisten och fick då rådet att borsta extra noga, använda tandtråden flitigare och gärna komplettera med någon form av munsköljmedel.

– Jag tänkte direkt på gamla tiders fluorsköljningar i skolan och det kändes väl inte så lockande. Men när jag frågade på apoteket så fick jag rådet att köpa medel som både innehåller fluor som stärker tänderna och zink som tar bort den dåliga smaken i munnen.

Ingbritt märkte skillnad direkt. Den dåliga andedräkten försvann efter första sköljningen och effekten satt i hela dagen.

– Tidigare har jag märkt att besvären ofta kom när jag hade druckit för mycket kaffe, men sedan jag började ta munsköljmedel så kan jag unna mig ett par extra koppar utan problem. Och det känns verkligen som en befrielse att slippa oroa sig för att man kanske förpestar tillvaron för någon annan bara för att man tagit en kopp extra. ■

## Gunillas 5 bästa munhygientips:

- 1 Borsta tänderna med fluortandkräm två gånger om dagen i minst två minuter med två centimeter tandkräm på borsten.
- 2 Behåll tandskummet från borsten i munnen, fyll på med en klunk vatten och skölj runt noga i munnen "enligt silaskum-metoden". På så vis tar du till vara fluoret i tandkrämen på bästa sätt.
- 3 Undvik att äta och dricka två timmar efter tandborstningen.
- 4 Använd tandtråd/tandstickor/mellanrumsborstar och stå gärna framför spegeln så ser du vad du gör.
- 5 Komplettera vid behov med munsköljmedel.

## Tandborsten gör bara halva jobbet...

Om fler vågade fråga om sin dåliga andedräkt så skulle de flesta med enkla medel kunna bli av med sina besvär. Det menar tandhygienisten Gunilla Offenberg som svarar på frågor om hur man bäst förebygger och behandlar dålig andedräkt.

### Hur vanligt är det med dålig andedräkt?

Det är vanligare än man tror, men oftast är det relativt lätt att åtgärda. Dålig andedräkt kan också vara ett symptom på en annan bakomliggande sjukdom. Därför är det viktigt att ta upp frågan med sin tandhygienist eller tandläkare för en professionell bedömning.

### Varför är det så pinsamt att prata om det?

Det borde inte vara ett dugg pinsamt, ef-

tersom i princip vem som helst kan drabbas. Men faktum är att många upplever dålig andedräkt som ett socialt handikapp. Man känner sig osäker när man är tillsammans med andra och vet inte riktigt vad man ska göra.

### Hur uppstår fenomenet?

Den klart vanligaste orsaken är att det bildas svavelgaser av matrester och bakterier i munnen och svalget. Dessa svavelgaser luktar illa. Men dålig andedräkt kan också uppstå som en biverkning till olika typer av läkemedel och i samband med olika sjukdomar som diabetes och halsinfektioner. Orsaken kan också vara en begynnande tandlossningssjukdom.

### Hur behandlas dålig andedräkt?

Det grundläggande är att ta reda på orsaken till besvären. En tandhygienist kan, om så behövs, slussa dig vidare om det finns misstanke om annan bakomliggande sjukdom. Men oftast handlar det om att informera patienten om hur man kan förbättra sin munhygien. Och det är vanligen relativt enkla åtgärder som ska till.

### Räcker tandborstning?

Nej, jag brukar säga att tandborsten bara gör halva jobbet. Det behövs också tandtråd, tandstickor eller mellanrumsborstar för att hålla rent mellan tänderna. Har du dålig andedräkt kan du behöva komplettera med exempelvis SB12.

### Hur påverkar matvanor?

Äter du en väldigt proteinrik diet med mycket ägg, kött och fet ost bildas mycket svavelföreningar i munnen som gör att det smakar och luktar illa. Så vet man med sig att man har ätit mycket proteinrik mat kan man ju lägga ner lite extra möda på tandhygien och kanske använda ett munsköljmedel för att motverka dålig andedräkt.

### Andra tips och knep?

Muntorrhet ökar risken för karies och dålig andedräkt. Se därför till att äta och dricka vatten regelbundet så att salivproduktionen stimuleras och komplettera eventuellt med tuggtabletter som bidrar till att motverka muntorrhet. Här finns flera bra medel på apoteken.

