

MUNHÄLSA VID ÄTSTÖRNING

Ann-Katrin Johansson m.fl.

Ann-Katrin Johansson har även skrivit boken *Dental Erosion* utgiven på Gothia Förlag.
Läs mer på www.gothiaforlag.se

VAD ÄR EN ÄTSTÖRNING?

Det finns många olika typer av ätstörningar. För den som har en ätstörning kretsar livet nästan helt kring ätande, vikt och kropp. Idag tror forskarna att en ätstörning är ett resultat av en samverkan mellan olika biologiska, sociala och psykologiska faktorer. En ätstörning drabbar både kropp och själ och kallas därför för en psykosomatisk sjukdom.

Hur många drabbas av ätstörningar?

Ungefär 10 procent av alla tonårsflickor och yngre kvinnor drabbas av någon form av ätstörning. Det finns skäl att tro att minst 100 000 kvinnor i åldern 15 till 30 år i Sverige har en sådan sjukdom. Även pojkar och män och äldre och yngre kvinnor kan drabbas av en ätstörning även om detta inte är så vanligt. Ätstörningsdiagnoserna är Anorexia nervosa, Bulimia nervosa och Ätstörning utan närmare specifikation (UNS).

- Anorexia nervosa kännetecknas av kraftig undervikt och en onormal fixering vid ätande, kropp och vikt. Sjukdomen präglas ofta enbart av självsvält, men ibland förekommer också regelbundna hetsätningar och kräkningar.
- Bulimia nervosa kännetecknas av regelbundna hetsätningar och en onormal fixering vid ätande, kropp och vikt. Under en hetsätning saknar den sjuka kontroll över ätandet och äter stora mängder mat. Efter hetsätningen försöker man kompensera för den mat man ätit genom exempelvis kräkning, laxering, överdriven motion eller fasta.
- Ätstörning utan närmare specifikation (UNS) omfattar de som nästan men inte riktigt uppfyller diagnoskriterierna för Anorexia och Bulimia nervosa, men också de som har mer ovanliga former av ätstörning. Många med ätstörning UNS har en hetsätningsstörning. Detta är ungefär som Bulimia nervosa men man försöker inte kompensera det vill säga göra sig av med det man ätit.

VAD HÄNDER I MUNNEN VID EN ÄTSTÖRNING?

Ju längre en ätstörning pågår desto större är risken för problem i munnen. Hur man drabbas beror på typ av sjukdom, hur sjuk man är och vilka vanor man själv har.

Muntorrhet

I tidigt skede av en ätstörning syns inga tydliga tecken på tandskador. Däremot är det vanligt att känna sig torr i munnen. Att äta och dricka mindre eller att kräkas ofta leder till uttorkning. Detta påverkar både hur mycket saliv som bildas och sammansättning på saliven. Många känner sig där-

för torra i munnen speciellt nattetid eller tycker att det är svårt att äta, svälja eller skratta. Den som är torr i munnen har ett sämre skydd mot många tandsjukdomar.

Hål i tänderna

Alla med ätstörning äter eller dricker inte på samma sätt. Både den som mestadels svälter sig själv eller som har perioder då man äter mycket kolhydrater exempelvis godis, bullar, bröd och pizza riskerar att få många hål i sina tänder, karies.

Frätskador på tänderna

Den som kräks eller äter och dricker mycket sur mat och dryck riskerar frätskador på sina tänder. Detta kallas tanderosion och medför att tandens yta mjukas upp och fräts bort av syra. Med tiden blir tanden både kortare och tunnare. Den kan kännas lite vass och blir tillslut gulaktig i färgen. Många får problem med isningar och ilningar som kan vara svåra att komma tillrätta med. Ibland leder detta till att tanden dör och behöver rotbehandlas. Ätstörningspatienter har ofta problem med uppstötningar. Om den sura magsaften når munnen kan medföra frätskador. Isningar i tänderna kan vara ett problem också för den som har hål i sina tänder. Den som är undernärd och inte klarar att hålla en bra munhygien riskerar problem inflammation och blödande tandkött.

Förstorade spottkörtlar

Ibland förstoras spottkörtlarna på ena eller båda sidorna av ansiktet men ibland också under hakan. Svullnaden som är mjuk att känna på varken ömmar eller gör ont. Förstoringen kommer oftast i samband med perioder av kräkning. Ibland kan förstoringen bli permanent.

Huvud och ansiktsvärk

Det är tyvärr inte ovanligt den som har en ätstörning besväras av värk i ansikte och huvud. En avslappningsbehandling i kombination med en behandling med bettskena kan ibland hjälpa.

BRA ATT VETA

Kostråd vid ätstörning

Den främsta orsaken till problem i munnen är att man äter annorlunda. Det bästa sättet att minska problem med munnen att äta vanlig mat och dryck i rekommenderade mängder. Detta innebär att en lyckad ätstörningsbehandling också är den bästa vägen till bra munhälsa.

Det är viktigt att kostråd i tandvård och ätstörningsvård samordnas. Många med ätstörning dricker stora mängder light dricka. Ofta innebär detta en ökad risk för frätskador. Man bör därför vara försiktig med dessa drycker. Om drycken innehåller vanligt socker finns dessutom en ökad risk för hål i tänderna.

Munhygienråd vid ätstörning

Att hålla sina tänder rena minskar risken för hål i tänderna men att borsta tänderna i samband med kräkning eller om man druckit eller ätit något surt är inte bra. Den som gör det borstar bort den av syra uppmjukade tandytan. Då slits tanden fortare än om inte tänderna borstas.

Tandvården rekommenderar därför att avvakta åtminstone en timma med tandborstning efter sur påverkan på en tandyta. Dessutom rekommenderas, förutom en mjuk tandborste, tandkräm som inte slipar mycket men som innehåller mycket fluor. Vid muntorrhet kan tandkräm utan natrium-

laurylsulfat vara att föredra.

För dig som är muntorr

För den som är muntorr och äter eller dricker lite är det viktigaste att se till att äta men framförallt att dricka mer. Olika tabletter som stimulerande saliven kan användas och finns att köpa på Apoteket. För den som är riktigt muntorr kan det ibland vara svårt att lösa upp tabletter. Tuggummi eller Spray kan då fungera väl. En fuktgel kan verka lindrande på torra slemhinnor. Att försöka förbättra muntorrheten med syrliga eller söta karameller eller halstabletter eller sötat tuggummi är ingen bra ide då detta ökar risken för tandskador.

Tandläkarkontakt

Många med ätstörning undviker kontakt med tandvården medan andra besöker tandvården mer ofta. Att känna oro vid besök hos tandvården är inte ovanligt.

För den som har en ätstörning är det mycket viktigt att ha en bra regelbunden kontakt med tandläkare. Att så tidigt som möjligt berätta för tandvården om sin sjukdom gör att en patient med ätstörningsproblem kan få den hjälp som behövs för att minska risken för tandskador.

ATT TÄNKA PÅ

- Efter kräkning
 - o Skölj munnen med vatten eller fluorlösning.
 - o Borsta tungan för att få bort den sura magsaften.
 - o Borsta inte tänderna direkt, vänta minst en timma.
- Extra fluortillförsel behövs oftast, tala med din tandläkare så att du får rätt koncentration.
- Om du är torr i munnen finns många bra produkter för att öka salivsekretionen. På Apoteket kan du hitta olika typer av tabletter och tuggummin.
- Undvik sura drycker framförallt, läsk, inklusive lightdrycker.
- Gå på regelbundna tandvårdskontroller och informera din tandläkare om din sjukdom så att du kan få den hjälp du behöver.