

Munvårdsåtgärder

Förslag vid en eller flera 2:or och/eller 3:or
i ROAG-J

Innehåll

Introduktion	sid 1
Röst	sid 2
Läppar	sid 2
Munslemhinnor	sid 3
Tunga	sid 4
Tandkött, Tänder, Implantat	sid 5
Protes	sid 8
Saliv	sid 9
Övrigt	sid 10

Munvårdsåtgärder

Förslag vid en eller flera 2:or och/eller 3:or i ROAG-J

Åtgärderna ska ha föregåtts av en riskbedömning munhälsa enligt ROAG-J, Revised Oral Assesment Guide – Jönköping.

Vid en eller flera 2:or ska åtgärder göras av personal på enheten. Om bedömningen även visar 3:or påbörjar personalen åtgärder och ska dessutom kontakta tandläkare.

Du kan behöva

Tandborste, tandkräm, glas/mugg, skumgummitork, tandtråd, mellanrumsborste eller tandsticka, fet kräm och fuktgel eller spray och ficklampa. Fluorlösning eller fluorgel.

Munvård sittande

Låt personen sitta vid handfatet, stå snett bakom och luta personens huvud mot din arm eller ditt bröst.

Munvård i säng

Tänk på att ha en bra arbetsställning. Höj om möjligt huvudändan till halvt liggande. Lägg en handduk/servett under hakan.

Munvård för medvetandesänkt person

Tänk på att ha en bra arbetsställning. Utför munvård med personen liggande på sidan för att undvika aspiration. Lägg en servett under kinden. Höj om möjligt sängen och vrid huvudet åt sidan så att vätskan rinner ner ut från munnen. Använd sparsamt med vätska och om möjligt använd sug.

Om personen inte gapar

- Det kan ibland hjälpa om man själv gapar och visar personen.
- Ett annat sätt är att massera kinden med lätta cirkelrörelser nedåt samtidigt som man uppmanar personen att gapa.
- Påbörja tandborstningen lätt på utsidan och se om det kan stimulera till att öppna munnen. Borsta därefter systematiskt.
- Använd ett bitstöd eller gummispattel för att undvika sammanbitning på tandborste eller finger.
- En munvinkelhållare kan underlätta att komma åt att se och rengöra. Den håller ut båda munvinklarna samtidigt. Sätt in munvinkelhållaren på en sida i taget. Munvinkelhållare och instruktionsfilm finns på Mun-h-center: <http://mun-h-center.se/sv/Mun-H-Center/Hjalpmedel/Produktlista/Munvard/Tandbehandling-och-munvard/Munvinkelhallare-stor-2-st/>

Åtgärd enligt grad 2 och grad 3 ROAG-J

Vid en eller flera 2:or ska åtgärder göras av personal på enheten. Om bedömningen även visar 3:or påbörjar personalen åtgärder och ska dessutom kontakta tandläkare.

Exempel: om 2:a och 3:a på läppar respektive tunga – välj åtgärder för läppar och tunga. Vid en eller flera 3:or ska dessutom tandläkare kontaktas.

Röst

Torr, hes, smackande röst kan bero på muntorrhet.

Fukta munnen

- Fukta munnen ofta genom att t.ex. skölja eller dricka vatten/vichyvatten.
- Fukta gommen, insidan av kinder, tunga och läppar.

Använd fuktgel, olja eller spray som saliversättningsmedel eller använd salivstimulerande preparat gärna med fluor.

Läppar

Smörja läpparna

- Smörj läppar och mungipor med fet kräm/salva.

Lokal smärtlindring läppar

- Vid sår på läpparna kan smärtlindrande salva användas.

Följande medel rekommenderas vid enstaka sår:

- Lidocain 5%® munhålepasta – ATL, Lidocainsalva 5% appliceras på det område där smärtlindring önskas.

Har såret inte läkt inom 10 dagar kan det t.ex. bero på svampinfektion, rådfråga läkare/tandläkare.

Munslemhinnor

Rengöring och fuktning av munslemhinnor

Rengöring

- Om det finns beläggningar eller matrester rengör med en skumgummitork som har som doppats i ljummet vatten eller i lösning rekommenderad av tandvården.

Fuktning

- Fukta munnen ofta genom att t.ex. skölja eller dricka vatten/vichyvatten.
- Fukta gommen, insidan av kinder, tunga och läppar.
- Avsluta med att massera in fet kräm på läpparna.

Skumgummitork kan användas om personen inte själv kan fukta munnen.

Som saliversättningsmedel använd fuktgel, olja eller spray. Som salivstimulerande preparat används t.ex. sockerfria sugtabletter/tuggummi/spray som innehåller fluor.

Om personen är medvetandesänkt eller inaktiv använd munspray eller gel som är smörjande.

Borttagning av krustor

En krusta är intorkat slem.

- Doppa en skumgummitork växelvis i Bisolvon 0,8 mg/ml och vatten och badda krustan, så att den löses upp och går att avlägsna. Alternativt låt personen skölja med slemlösende preparat (Bisolvon) cirka 1 minut.
- För att avlägsna krustan använd pincett eller muntops och ta försiktigt bort krustan.
- Avsluta alltid med att återfukta med olja, munspray eller gel som är smörjande.

Observera att nya krustor bildas snabbt. Detta förebyggs genom tät och regelbunden munvård.

Lokal smärtlindring munslemhinnor

Om personen har sår på slemhinnorna eller klagar på sveda från munslemhinnan skall tandläkare omedelbart konsulteras. För att möjliggöra kostintag, munvård och för att upprätthålla en god livskvalitet bör smärtlindring av sår eller slemhinnan utföras inför måltid, inför munvård och vid behov.

Följande medel rekommenderas vid multipla sår eller generell sveda:

- Lidocainlösning för oralt bruk. Badda med en skumgummitork eller skölj vid behov. (Lidocainhydroklorid i Oral cleaner 5 mg/ml 300 ml, munskölj eller Lidocainhydroklorid i Oral cleaner 5 mg/ml, 100 ml, spray). Ytbedövar, rengör och innehåller glycerol som smörjer slemhinnorna. Ej stark smak, svider ej.
- Xylocaingel för oralt bruk (Xylocain viscös 20 mg/ml 100ml körsbärssmak) Ger en kraftig ytbedövning. Svider.

Följande medel rekommenderas vid enstaka sår:

- Lidocain 5%[®] munhålepasta – ATL, Lidocainsalva 5% appliceras på det område där smärtlindring önskas.

Tunga

Rengöring av tunga

Beläggning på tungan är vanligt hos personer som talar lite, äter passerad eller flytande kost samt hos de personer som inte intar maten via munnen.

- Vid tjock beläggning borsta tungan med tandborste alternativt använd en tungskrapa.

Fukta tungan

- Fukta ofta genom att t.ex. skölja eller dricka vatten/vichyvatten.
- Fukta gommen, insidan av kinder, tunga och läppar.
- Vid torr, svidande tunga fukta med vatten och smörj olja, munspray eller gel (Rapsolja, Zendium saliva gel eller Proxident munspray). Om svedan inte försvinner, kontakta tandläkare.

Lokal smärtlindring tunga

Om personen har sår eller smärta från tungan skall tandläkare omedelbart konsulteras för att få till stånd en orsakstudering. För att möjliggöra kostintag, munvård och för att upprätthålla en god livskvalitet bör smärtlindring utföras inför måltid, munvård och vid behov.

Följande medel rekommenderas vid multipla sår eller generell sveda:

- Lidocainlösning för oralt bruk. Badda med en skumgummitork eller skölj vid behov. (Lidocainhydroklorid i Oral cleaner 5 mg/ml 300 ml, munskölj eller Lidocainhydroklorid i Oral cleaner 5 mg/ml, 100 ml, spray). Ytbedövar, rengör och innehåller glycerol som smörjer slemhinnorna. Ej stark smak, svider ej.
- Xylocaingel för oralt bruk (Xylocain viscös 20 mg/ml 100ml körsbärssmak) Ger en kraftig ytbedövning. Svider.

Följande medel rekommenderas vid enstaka sår:

- Lidocain 5%[®] munhålepasta – ATL, Lidocainsalva 5% appliceras på det område där smärtlindring önskas.

Tandkött, Tänder, Implantat

Information och/eller träning i munvård för att utföra munvård själv

Informera och/eller träna personen att

- Borsta tänderna två, gärna tre gånger om dagen med fluortandkräm, använd två centimeter tandkräm. Borsta i två minuter och sila skummet (tandkrämen) mellan tänderna med lite vatten efter tandborstningen. Spotta ut skummet. Skölj inte efteråt.
- Göra rent mellan tänderna med mellanrumsborste eller tandsticka en gång om dagen.
- Skölja dagligen med fluor som stärker tänderna. Använd 0,2% fluorlösning.
- Undvika småätande, sötsaker och söta drycker.
- Bibehålla kontakten med tandvården och be om de råd som passar dig bäst. Tätare besök rekommenderas om du är muntorr, äter mycket mediciner eller har svårt att utföra den dagliga munvården.

Tandborstning – assistans eller fullständig hjälp

- Använd en mjuk borste med litet borsthuvud. Ett kraftigt skaft ger bäst grepp.
- Även andra munhygieniska hjälpmedel kan behövas, såsom tandstickor, tandtråd, mellanrumsborstar eller elektrisk tandborste. Rådgör med tandvårdspersonalen.
- Tandborsten ska riktas mot tandköttskanten.
- Borsta systematiskt på tändernas utsidor, insidor och tuggytor med små gnuggande rörelser.
- Försök hålla ut kinder och läppar med den hand som stöder personens huvud, för att se bättre.
- Var försiktig när du borstar längst in i munnen där en kväljningsreflex lätt kan utlösas.
- Åtkomligheten blir bättre vid tandborstning på utsidan längst bak i munnen om patienten gapar mindre.
- Använd tandkräm med 1450 - 1500 ppm fluor och helst utan Natriumlyarsulfat (t.ex. Salutem, Zendium, Folktandkräm). Denna typ av tandkräm svider inte och minskar risken för aspiration, då de inte löddrar. De kan även kombineras med Klorhexidin.
- Det finns speciella tandborstar som borstar flera ytor samtidigt som kan underlätta. Fråga tandvården.

Implantat (skruvar i käkbenet)

- Vid implantat borsta med tandborste så som beskrivs ovan. Rengör med mellanrumsborste på var sida av implantatskruvarna. Vid inflammation kan personen om det är möjligt skölja eller få hjälp med att bada med Klorhexidinlösning. Man kan även doppa mellanrumsborstarna i lösningen.

Inflammerat tandkött

Om tandköttet är rött, svullet och/eller lättblödande är det inflammerat. Noggrann munvård där alla bakteriebeläggningar avlägsnas morgon och kväll gör att inflammationen läker ut på 10-14 dagar.

- Åtgärder, samma som vid tandborstning.
- Om personen själv kan skölja med klorhexidinlösning morgon och kväll kan detta tillsammans med noggrann munvård dämpa inflammationen.
- Om det är svårt att få helt rent och tandköttet fortsätter att vara rött och lättblödande kan tandborstningen ske med speciell tandkräm som innehåller både klorhexidin och fluor cirka 1500 ppm. Utförs vanligen under 2-4 veckor. Man kan även använda denna klorhexidintandkräm på mellanrumsborstar.
- Om tandköttet är fortsatt inflammerat bör kontakt tas med tandvården.

Rengöring mellan tänderna – assistans eller fullständig hjälp

- Använd mellanrumsborstar för att rengöra mellan tänderna. Applicera borsten med ett lätt tryck mot tandköttet och vinkla den mot varje tand. Bra storlekar är 0,6 mm och 0,7 mm.
- Tandtrådsbyglar är bra vid tätare mellanrum. Ett annat alternativ är GUM softpicks och plasttandsticka.

Tvätta med skumgummitork - assistans eller fullständig hjälp

Om det inte går att borsta tänderna är alternativet att tvätta med skumgummitork.

- Doppa skumgummitork i fluorlösning 0,2% och rengör där det går att komma åt, t.ex. på utsidan av tänderna, läpparnas insida och på kindslemhinna. Gnugga i ca 30 sekunder.

Fluortillförsel utöver fluortandkräm - assistans eller fullständig hjälp

Personer som är muntorra, inte kan utföra sin munvård på ett adekvat sätt eller har nedsatt rörlighet i och kring munnen löper stor risk att få karies. Använd därför extra fluor utöver den fluor som finns i vanlig tandkräm.

- Sköljning med Natriumfluoridlösning 0,2% (fluor) under ca 30 sekunder, morgon och kväll. Lösningen kan baddas på tänderna och kinderna med en skumgummitork om personen inte kan skölja.
- Fluorgel som smörjs på tänderna morgon och kväll med tandborsten om personen inte kan skölja.
- Durphattandkräm med 5000ppm fluor som ersätter den vanliga tandkrämen. Denna tandkräm ska bara användas av personer som kan spotta ut efter borstning.

Fluorlösning och fluorgel kan skrivas ut på recept av tandvården och ingår i högkostnadsskyddet för läkemedel.

Extra munvård vid förstärkt kost - assistans eller fullständig hjälp

Många sköra och hjälpberoende äldre behöver all näring de kan få och behöver kanske äta fler mellanmål. Täta och kolhydratrika måltider ökar risken för hål i tänderna.

- Skölja ur munnen med vatten efter varje intag. Om personen inte kan skölja bör munnen tvättas ur med en fuktig skumgummitork efter varje måltid.
- Munvården bör göras 2-3 gånger per dag och inkludera extra fluortillförsel, i första hand fluorsköljning med 0,2% fluor. Om sköljning inte är möjligt att genomföra kan fluorlösningen baddas på tänderna med en skumgummitork.
- Var speciellt uppmärksam på om personen intar nattmål. Skölj i såfall efteråt, allra helst med 0,2% fluor.

Protes

Information och/eller träning i munvård för att utföra munvård/protesrengöring själv

Stöd personen att utföra munvård och rengöra proteser enligt nedan.

Protesrengöring - assistans eller fullständig hjälp

Om personen har avtagbara proteser, ska de tas ut innan rengöring påbörjas.

Läs mer om rengöring av avtagbara proteser och fastsittande bro- eller käkbensförankrade proteser i www.varhandboken.se/Texter/Munhalsa, kapitlet Tandprotetiska ersättningar.

Protesrengöring

- Ta ur protesen.
- Inspektera och känn runt protesens kanter så att protesen är hel. Om trasig protes, kontakta tandvården.
- Borsta protesen med protestandborste och diskmedel eller protestandkräm, speciellt på den del som vilar mot slemhinnan.
- Vid delprotes, glöm inte att borsta kvarvarande tänder!
- Rengör i munnen och fukta innan protesen sätts tillbaka.
- Det finns rengöringstabletter som löses upp i vatten som protesen kan läggas i för att få en extra uppfräschning.
- Har det bildats tandsten på protesen kontakta tandvården.
- Vid diagnostiserad svampinfektion som behandlas och personen bär protes är det viktigt att tvätta protesbasen med Klorhexidinlösning minst tre gånger/dag.

Förvaring av tandproteser

Korttidsförvaring upp till en vecka: rengör protesen noga och applicera en blöt bomullstuss på den slemhinnebärande delen av protesen. Protesen placeras i en protesburk.

- Långtidförvaring: rengör och desinfektera protesen genom att den under 30 minuter förvaras i Hexident eller motsvarande, 1 mg/ml. Protesen placeras därefter torrt.

Rengöring av kvarvarande tänder och munslemhinnor – assistans eller fullständigt hjälp

Se Tandkött, Tänder, Implantat

Om protesen sitter dåligt finns det pulver, fixativ, som läggs i protesen för att *tillfälligt* få den att sitta bättre. För permanent tillpassning, kontakta tandvården.

Saliv

Fukta munslemhinnorna

Om personen är muntorr behövs regelbunden fuktning.

- Skölja eller dricka vatten/vichyvatten flera gånger dagligen.
- Fukta gommen, insidan av kinder, tunga och läppar.
- Skumgummitork kan användas om personen inte själv kan fukta munnen.

Som saliversättningsmedel använd fuktgel, olja eller spray. Som salivstimulerande preparat används t.ex. sockerfria sugtabletter/tuggummi/spray som innehåller fluor.

Om personen är medvetandesänkt eller inaktiv använd munspray eller gel som är smörjande.

Sväljning (relaterat till smärta och muntorrhet)

Underlätta sväljning genom fuktning av munnen

- Använd skumgummitork för att fukta gommen, insidan av kinder, tunga och läppar med rapsolja eller smörjande munspray inför måltid.
- Använd rikligt med sås för att göra maten lättare att svälja.

Annan åtgärd - munhälsa

Anges om inget av ovanstående har utförts.

Vård i livets slutskede - munhälsa

Ur Nationellt vårdprogram palliativ vård:

- Borsta ev. tänderna 1–2 ggr/dygn med mjuk tandborste. Tag ut och rengör proteser om den svårt sjuke har sådana. Tänk på att protesen kan behöva tas ut om den sitter dåligt i munhålan. Munsköljning är olämpligt om personens medvetande är sänkt.
- Torka ur hela munhålan (inkl. tänder, tunga, gom, munbotten och kindernas insida) med plastpinnar med fastsatt skumgummitork. Ibland biter dock personen ihop munnen och då rengörs försiktigt det som är möjligt (det viktigaste är att fukta slemhinnorna).
- Smörj munhålan med fuktbevarande gel eller spraya med vatten och matolja blandat i en pumpflaska. Munhålan bör fuktas minst två gånger i timmen.
- Smörj läppar med vaselin, cerat eller liknande.
- Droppa lite vatten i mungipan med hjälp av ett sugrör eller en spruta. Ge det personen föredrar, t.ex. vatten, krossad is eller, om han/hon fortfarande kan svälja, små bitar av frukt.
- Vid tecken på munsmärta kan lokalt smärtstillande medel provas, t.ex. Xylocain viskös.

Referens:

http://www.cancercentrum.se/PageFiles/3493/NatVP_Palliativv%c3%a5rd_2012_final.pdf

Personen avböjer samtliga förebyggande åtgärder – munhälsa

Anges om personen tackar nej till samtliga åtgärder.

Kontakt/remiss till tandläkare vid minst en 3:a

Bedömning i ROAG med minst en 3:a inom något område visar att en tandläkare bör kontaktas.

Övrigt

Dålig andedräkt kan bero på muntorrhet, läkemedel och bristande munhygien. Det är därför viktigt att rengöra tänderna/munnen noggrant och gärna använda munskölj avsedd för dålig andedräkt.

Hemgjord saliversättning med koksaltlösning och olja

1. Koksaltlösning: 1 liter vatten kokas med 1 tsk bordssalt. (Kan förvaras i kylskåp under 1 vecka.)
2. Blanda 1 dl koksaltlösning och 1 tsk vegetabilisk olja (t.ex. rapsolja, majsolja).
3. Vispa så att oljan blandas med koksaltlösningen.
4. Skölj munnen och spotta ut. Kan upprepas varje halvtimme vid behov.

Preparat

Observera att alla nämnda preparat i den munvårdsåtgärderna är förslag. Givetvis kan ni använda de preparat som ni vanligtvis använder eller har upphandlade.

Läs mer

Läs mer om munvård i Vårdhandboken <http://www.vardhandboken.se/Texter/Munhalsa/Oversikt/> och www.1177.se

ROAG samt åtgärdsförslag vid symptom grad 2 är kompletterade/modifierade av leg tandläkare Monica Nordling och leg tandhygienist Eva Herremo Folk tandvården, Landstinget i Jönköpings län 2011. Benämns ROAG-J.

Munvårdsåtgärder är framtagen av leg tandhygienister Eva Herremo och Charlott Karlsson, Folk tandvården, Landstinget i Jönköpings län i samarbete med Senior alert.