



Valentina Angelhov, tandhygienist och ordförande för Sveriges Tandhygienistföretagare inom Sveriges Tandhygienistförening.



En frisk mun är en nyckel till hela kroppens välmående

Munhälsa är inte bara avgörande för att kunna äta, tala och le; den spelar även en central roll för hela kroppens allmänhälsa. Forskning visar att dålig munhälsa kan öka risken för allvarliga sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och lungsjukdomar. Enligt Valentina Angelhov, tandhygienist med över 20 års yrkeserfarenhet och grundare av egen tandvårdsklinik, ser forskarna nu mer tydligt att det finns ett samband mellan munhälsa och allmänhälsa.

Det är så mycket som 30 procent ökad risk för en första hjärtinfarkt om du har sjuka tandköttsfickor, alltså pågående tandlossning. Forskare ser en tydlig koppling mellan allmänhälsan och munhälsan.

–Tandfickan eller själva tanden sitter långt nere i käkbenet. Tandbakterierna som finns i tandfickorna sprids direkt ut i blodbanan och kan därmed påverka kroppen negativt, säger Valentina.

Tandhygienister erbjuder en rad tjänster för att främja munhälsa. Här får patienter hjälp med allt från diagnosticering, förebyggande behandling och sjukdomsbehandling av tandlossning och karies.

–Att besöka en tandhygienist regelbundet är avgörande för en god munhälsa, säger Valentina.

Behovet varierar, för vissa räcker det med en gång om året, medan andra kan behöva gå var tredje månad.

–Regelbunden mätning av tandköttsfickor och borttagning av tandsten är centrala insatser för att förebygga och behandla tandlossning. Men du kan göra mycket själv, bara du får rätt information och instruktion, säger Valentina.

Förebyggande och vikten av egenvård

Egenvården handlar om att göra rent runt hela tanden och i tandköttskanten. Att borsta tänderna morgon och kväll och använda rätt hjälpmedel är nyckeln till en god munhälsa.

–Alla har olika behov, vissa behöver mellanrumsborstar, andra tandstickor eller tandtråd. Vi hjälper dig hitta rätt lösning för din munhälsa, förklarar Valentina.

Blödningar vid användning av mellanrumsrengöring kan tyda på inflammation, men den kan läka ut om munnen hålls ren.

–Många patienter säger: ”Men jag har inte märkt några problem.” Det är för att tandlossning är en lömsk sjukdom som ofta utvecklas långsamt och kan vara svår för patienten att upptäcka, förklarar Valentina. Att prioritera din munhälsa är en investering i ditt allmänna välbefinnande. Genom regelbundna besök hos en tandhygienist och rätt egenvårdsrutiner kan du inte bara förebygga sjukdom i munnen utan också stärka din allmänhälsa, fortsätter hon.

När Valentina inte sitter och behandlar eller tar emot patienter på mottagningen är hon även ordförande för Sveriges Tandhygienistföretagare, (en del av Sveriges Tandhygienistförening).

–Det handlar om att ta små men konsekventa steg för att skapa en bättre munhälsa, menar Valentina.

Oavsett om det gäller att hitta rätt munhygienprodukt eller få professionell rådgivning, finns tandhygienister som är experter och kan hjälpa dig på vägen.

–Din hälsa börjar i munnen, och varje åtgärd gör skillnad, avslutar Valentina.

Text: Isabelle Ibérer

”Att besöka en tandhygienist regelbundet är avgörande för en god munhälsa”

Läs mer om munhälsa på www.tandhygienistforening.se

