

# TA VARE PÅ MUNNEN DIN!

God munnhelse er en av grunnpilarene for generell helse og velvære

## Hvorfor er munnhelsen viktig?

God munnhelse er en av grunnpilarene for generell helse og velvære. En sunn munn lar folk snakke, smile, lukte, smake, tygge, svelge og formidle en rekke følelser med selvtillit og uten smerte, ubehag og sykdom.

Ved infeksjon assosiert med tannkjøtt sykdom kan orale bakterier komme ut i blodbanen og øke risikoen for en rekke andre sykdommer. God munnhelse kan derimot ha en positiv innvirkning på forebygging, behandling og håndtering av en rekke sykdommer, og er derfor viktig for å sikre god livskvalitet.

### FAKTA

Orale sykdommer har direkte påvirkning på et begrenset område av kroppen, men konsekvensene av redusert munnhelse påvirker kroppen som helhet.

### FAKTA

På verdensbasis er det anslått at orale sykdommer rammer nesten 3,5 milliarder mennesker, noe som gjør det til den vanligste sykdomstilstanden globalt.

De fleste orale sykdommer kan i stor grad forebygges, og jo tidligere endringer og symptomer oppdages, desto enklere er det å behandle, og dermed unngå negative konsekvenser for resten av kroppen.

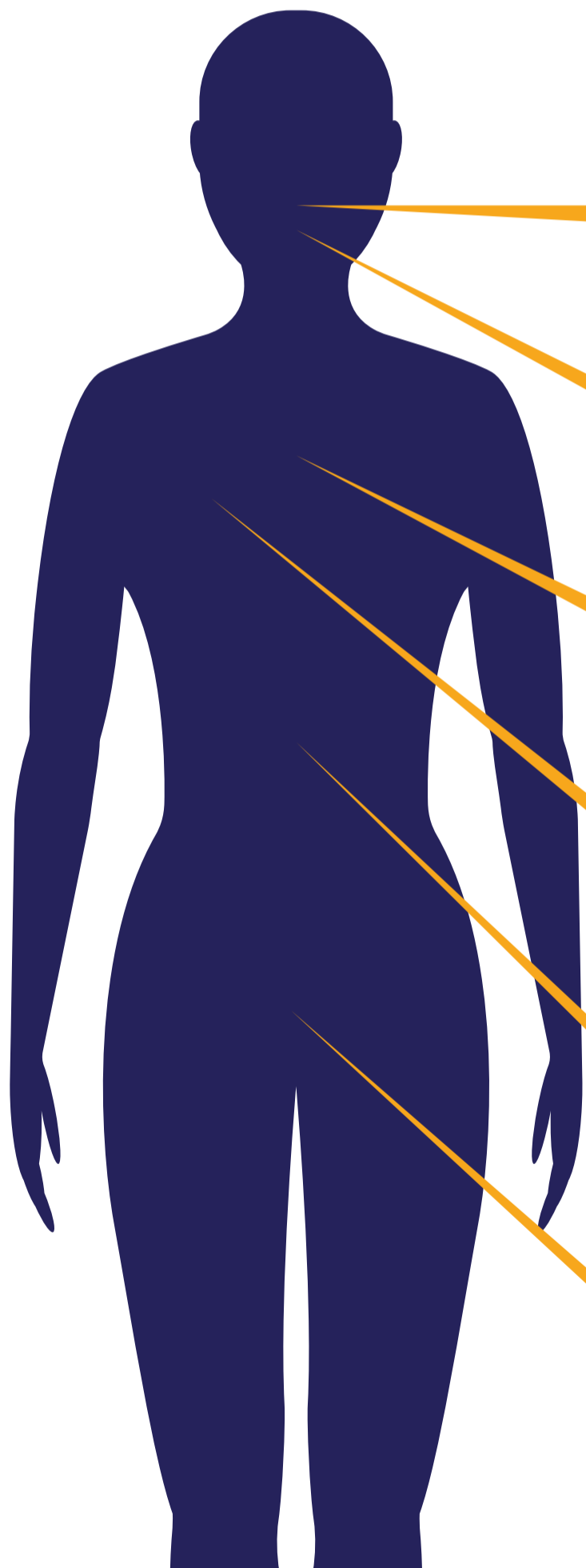
Jevnlige kontroller hos tannlegen er derfor en god investering - ikke bare for munnhelsen, men for den generelle helsen og livskvaliteten.

God munnhelse bidrar til bedre livskvalitet og et lengre, sunnere liv

20. mars - Verdens Munnhelsedag

## Ta grep for å unngå sykdom

De fire hovedfaktorene som utgjør risiko for orale sykdommer er et kosthold med høyt sukkerinntak, tobakksbruk, skadelig bruk av alkohol og dårlig munnhygiene. Ved å redusere risikofaktorene for orale sykdommer kan man også forebygge andre sykdommer, slik som hjerte/kar- og luftveissykdom, overvekt, kreft og diabetes.



### Tanntap og ernæring:

Tanntap bør ikke aksepteres som et naturlig aldringsforløp. Tap av tenner gjør det vanskelig å tygge og kan føre til dårlig ernæring.

### Munn- og halskreft:

Reduser risikoen for munn- og halskreft ved å unngå tobakk og begrense alkoholbruk.

### Luftveissykdom:

Infeksjoner i munnhulen har blitt knyttet til høyere risiko for lungebetennelse.

### Kardiovaskulær sykdom:

God munnhelse kan hjelpe til med å forebygge hjerte-karsykdom og hjerneslag.

### Diabetes:

Å opprettholde god munnhelse kan ha en positiv innvirkning på håndteringen av diabetes.

### Premature fødsler:

Tannkjøtt sykdom har vært assosiert med høyere risiko for for tidlig fødsel og lav fødselsvekt.

**God munnhelse bidrar til bedre livskvalitet og et lengre, sunnere liv**

**20. mars - Verdens Munnhelsedag**