

Råd for god tannhelse etter vektreduserende kirurgi

Tannstatus etter vektreduserende operasjon

Pasienter som har gjennomført vektreduserende operasjon kan oppleve dårligere tannstatus. Det er en rekke faktorer som kan påvirke tannhelsen etter operasjon. Mulige årsaker vektlegges -og hvordan man kan forebygge. Personer med høy oral sykdomsrisiko kan ha behov for ekstra oppfølging hos tannlege/tannpleier. Faktaarket er ment til både pasienter og helsepersonale som jobber med pasientgrupper som har utført vektreduserende operasjon.



Etter vektreduserende kirurgi kan man oppleve dårligere tannhelse.

Årsaker til det kan være:

- *Små hyppige måltid er en anbefaling etter vektreduserende kirurgi. Hvis måltidene inneholder karbohydrater kan det øke risikoen for hull i tennene.*
- *Økt frekvens av oppkast og sure oppstøt kan senke pH i munnen og øke tap av tannemalje.*
- *Redusert opptak av vitaminer og mineraler.*
- *Munntørret på grunn av medikamentbruk og/eller for lavt inntak av vann.*

Andre årsaker til dårlig tannhelse:

- *Drikker med lav pH, for eksempel brus med/uten sukker og energidrikker eroderer tannemaljen.*
- *Røyking og snus skader blodsirkulasjonen i tennes støttevev og gir økt risiko for sykdom i munnen.*

Faktaarkene gir en oppsummering av generelle anbefalinger og vil ikke erstatte en individuell vurdering av tannlege eller klinisk ernæringsfysiolog. Se www.keff.no for mer informasjon.

Sist oppdatert: 21.10.20

Forebyggende kostråd

- *Ikke spise mellom måltidene. Unngå sukkerholdig mat og drikke i hverdagen.*
- *Bruk vann som tørstedrikk. Reduser saft, brus og andre sure drikker med eller uten sukker.*
- *Ta vitamin og mineraltilskudd jevnlig. Mangler kan påvirke beinvevet og immunsystemet negativt.*
- *Spis sunt og variert.*



Generelle anbefalinger og tips:

- *Bruk en myk tannbørste og puss tennene morgen og kveld med fluortannkrem.*
- *Skyll munnen med vann etter måltid.*
- *Ved sure oppstøt skyll med vann. Ikke puss tennene like etter.*
- *Bruke gjerne fluortabletter eller fluorskyll 0,2 %, eller høykonsentrert fluortannkrem (5000 ppm) i samråd med tannlegen*
- *Bruk tanntråd; alternativt tannstikker eller mellomromsbørster.*
- *Bruk sukkerfri tyggegummi.*
- *Sukkerfri søtningsmidler gir ikke risiko for utvikling av karies.*

Sammenstilt av: Renata Noemia Alves-Syre, Louise Suheyla Kjelstrup og Henrik Lian
Kliniske ernæringsfysiologer

og

Mihaela Cuida Marthinussen

Overtannlege –Tannhelsetjenestens kompetansesenter Vestland

Illustrasjoner: Anders M. M. Östling

For mer informasjon ta kontakt med KEFFs faggruppe for oppfølging etter vektreduserende kirurgi: *Henrik Lian*, e-post: henrik.lian@sshf.no

Referanse: Helsedirektoratet-Tannhelse – Helsefremmende og forebyggende tiltak for voksne over 20 år Nasjonale faglige råd

Faktaarkene gir en oppsummering av generelle anbefalinger og vil ikke erstatte en individuell vurdering av tannlege eller klinisk ernæringsfysiolog. Se www.keff.no for mer informasjon.

Sist oppdatert: 21.10.20