

## HEILSA

# Heilivágur móti tunglyndi kann oyðileggja tenninar

Tað er kent, at heilivágur kann hava hjáárin, men tað er kortini nýtt fyri mong, at ein long røð av heilivági, eitt nú heilivágur móti tunglyndi, kann hava ógvusligar avleiðingar fyri tenn og tannheilsu

Vilmund Jacobsen

Gott munnreinføri kann byrgja upp fyri flestu tannsjúkum, og soleiðis kanst tú sjálv/-ur gera rættiliga nógv fyri at varðveita tína tannheilsu.

Tá tú tekur heilivág móti sál-arligari liðing, kann hetta ávirka framleiðsluna av spýtti. Vantandi spýtt kann geva tær kensluna av, at tað er trupult at svølgja og snakka - og at tann matur, tú etur, ikki smakkar, sum hann plagar.

Turrur munnur kann geva eyamar, viðkvæmar og øsandi slímhinnur, og av hesum kunnu standast rivur og sár.

Tá likamið hevur vant seg við heilivágin móti sál-arligari liðing, kann henda, at framleiðslan av spýtti gerst vanlig aftur.

Formaðurin í Dansk Tandplejerforening, Elisabeth Gregersen, heldur, at sjúklingar, sum taka heilivág móti tunglyndi, eiga at vera kunnaðir um, at nýtsla av hesum kann ávirka framleiðsluna av spýtti, soleiðis at munnurin verður turrur.

Hon heldur, at tá út við 420.000 danir sambært hagtølum taka heilivág móti tunglyndi eigur hetta avgjørt at vera ein partur av kunningini.

- Tá "psykofarmaka", sum er heilivágur móti tunglyndi, er vorðin so algongdur, er hetta eitt økið, sum vit saktans kunnu tosa meira opið um - eisini í samband við varðveiting av tannheilsuni, sigur Elisabeth Gregersen.

## Vantar tær spýtt?

Tín tannrøktari kann máta, hvussu nógv spýtt tú hevur í munninum, og fylgjandi spurningar kunnu eisini vera við til at gera greitt, um tær vantar spýtt:

- Kennist muður tín turrur um náttina ella aðrar tíðir á døgnum?
- Er neyðugt at drekka vatn, tá



Uttan spýtt, hongur maturin fastur í tonnnum, og vandi er fyri bruna í tannhaldi, eins og vandin fyri holum í tonnnum veksur

tú etur turran kost?

- Hevur tú trupulleikar við at svølgja matin?
- Brúkar tú tyggigummi fyri at minka um turrleikan í munninum?
- Etur tú bomm ella annað fyri at minka um turrleika?

## Virknadur hjá spýtti

Tá vit tyggja matin, verður hann blandaður við spýtti, sum ger tað

møguligt hjá okkum at svølgja. Spýtt inniheldur enzymir, sum byrja sodningina av matinum, soleiðis at likamið kann upptaka føðsluevni og orku. Spýttið neutraliserar súrleikan í tí, vit eta og drekka. Spýttið væt看 munnin, soleiðis at vit kunnu svølgja og tosa. Spýttið hjálpir eisini til við at "skola" tenninar reinar fyri mat-restir. Uttan spýtt, hongur maturin fastur í tonnnum, og vandi er fyri bruna í tannhaldi, eins og vandin fyri holum í tonnnum veksur.

Sambært Elisabeth Gregersen nýtist ein turrur munnur kortini

*Formaðurin í Dansk Tandplejerforening, Elisabeth Gregersen, heldur, at sjúklingar, sum taka heilivág móti tunglyndi, eiga at vera kunnaðir um vandar við tonnnum*

ikki at vera orsök til tannsjúku.

Men, tá munnurin er turrur, er eisini avgerandi at vera nærlagdur við dagliga munnreinførinum.

Tað finnast ymisk hjálpar-ráð, sum kunnu linna turrleikan í munninum og gera dagliga reinføri lættari.

Á apotekum og í størri mat-vøruhandlum kanst tú keypa súgvitablettir, tyggigummi og vín-gummi við ongum sukuri, og her kanst tú keypa sirmdós (spray), gelé og munnskol, sum bøta um og stimbra framleiðsluna av spýtti.

- Tú kanst t.d. brúka sirmdós (spray) um dagin og gelé um náttina. Gelé heldur longri upp á vætuna, tá tað leggur seg sum eitt verjandi lag á slímhinnurnar í munninum, sigur Elisabeth Gregersen.

## Tú kanst gera títt

Tað, sum tú sjálv/-ur kanst gera

fyri at verja tínar tenn, er eitt nú at avmarka nøgdina av sukuri og sýru, tú kanst drekka vatn í staðin fyri saft og sodavatn, og tú kanst syrgja fyri góðum munnreinføri hvønn dag.

Tú skalt busta tenninar við bleytari tannbust - miðvíst og skipað við smáum gníggjandi rørslum, og tú skalt vera nærlagdur millum tenn og tannhald.

- Best er at brúka milt tannkrem við flúri (flour), og skilagott er ikki at skola munnin, tá tú hevur bustað. Tað er ein góður vani at ganga regluliga til tannlækna til tess at fyribyrgeja og viðgera mógulig hol í tonnnum.

Formaðurin í Dansk Tandplejerforening, Elisabeth Gregersen, vísir eisini til heimasíðuna - [www.dinmund.dk](http://www.dinmund.dk) - har meira er at lesa um turran mun og góð ráð um dagliga røkt av tonnum og munni.

Kelda: [www.helse.dk](http://www.helse.dk)

