

# Kost, tænder og mund



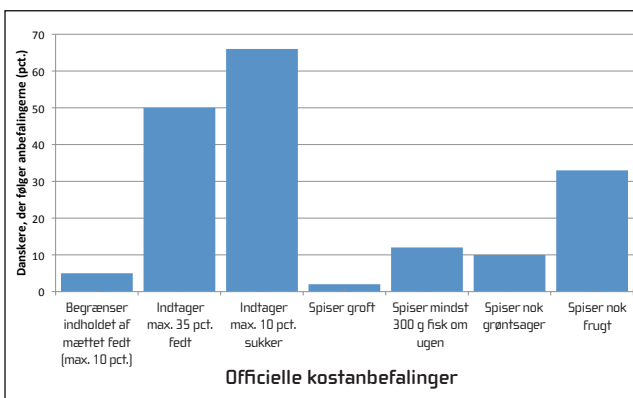
Hvad skal du spise  
og drikke for at  
begrænse din  
risiko for at udvikle  
tandsygdomme?

# Kost, tænder og mund

## Hvad spiser danskerne?

Undersøgelser viser, at relativt få følger de officielle danske kostråd, som Fødevestyrelsen har udarbejdet. Fx spiser kun hver tredje tilstrækkeligt med frugt. Endnu værre står det til med grøntsager, idet kun hver tiende indtager den mængde, der anbefales.

## Så mange følger de officielle danske kostråd:



Kilde: DTU Fødevestyrelsen.

## En sund kost – hvad er det?

En sund kost følger de ti officielle kostrådbefalinger fra Fødevestyrelsen. Efterlever du disse råd, øger du dine chancer for at undgå mangel- og sygdomstilstande, herunder også en række sygdomme i munden såsom caries (huller i tænderne), tandkødsbetændelse, paradentose og syreskader.

# De ti kostråd

## 1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Hvis kosten mangler vigtige næringsstoffer, kan det være sværere at modstå infektioner, bl.a. i mundhulen. Hvis du ikke spiser varieret og sundt gennem længere tid, har du således større risiko for at udvikle infektioner som fx tandkødsbetændelse og paradentose. Meget tyder desuden på, at infektionerne også udvikler sig hurtigere, hvis kosten ikke er god nok.

Når kroppen til gengæld får de næringsstoffer, den har behov for, nedsættes risikoen for infektioner. Ligeledes bidrager en fysisk aktiv livsstil til kroppens eget immunforsvar og modstand mod infektioner i mundhulen.

I forhold til sygdomme i mundhulen handler det dog ikke blot om, *hvad* du spiser, men også *hvornår* du gør det. Det er således ikke nok at spise varieret, hvis du vil bevare dine sunde tænder. Du skal også begrænse antallet af mellemmåltider og tænke nøje over indholdet i disse. Indeholder de fx meget syre, kan de skade din tandemalje, og er de meget søde, kan de medføre caries.

## **2. Spis frugt og mange grøntsager – ca. 600 g dagligt, hvoraf mindst halvdelen skal være grøntsager**

Det er især de søde mellemmåltider, der giver en øget risiko for caries. Frugt og grønt er derfor det sunde og tandvenlige mellemmåltid, der kan erstatte det søde. Frugt, grønt og kartofler er også rige på vitaminer, bl.a. vitamin C, der hjælper kroppens eget immunforsvar med at hele sår- og betændelsestilstande, fx i forbindelse med paradentose.

Vær dog opmærksom på syrlige frugter, fx appelsiner og citroner. De er sunde, og du bør absolut spise dem, men et meget stort indtag kan give syreskader på tænderne.

## **3. Spis mere fisk – i alt 350 g fisk om ugen**

Fisk og skaldyr er hovedkilder til omega-3 fedtsyrerne, også kendt som de marine fedtsyrer eller N-3 fedtsyrerne. Disse fedtsyrer er vigtige, fordi de hjælper kroppens eget immunforsvar med at bekæmpe betændelsestilstande, herunder tandkødsbetændelse og paradentose.

## **4. Vælg fuldkorn – mindst 75 g fuldkorn om dagen**

En række undersøgelser tyder på, at en kost rig på fibre kan bidrage til at forebygge tandkødsbetændelse og paradentose. Der mangler dog stadig forskning til at bekræfte en egentlig sammenhæng. Måske skyldes den gavnlige effekt af fibrene, at en fiberholdig kost ofte også er mere varieret, mere vitaminholdig og mindre fedtholdig.

## 5. Vælg magert kød og kødpålæg

En række studier tyder på, at en kost med et lavt indhold af mættet fedt kan bidrage til forebyggelse af tandkødsbetændelse og til at forbedre resultatet ved behandling af paradentose. Der mangler dog stadig forskning, som kan bekræfte en egentlig sammenhæng, og måske skyldes den gavnlige effekt af en mager kost, at den samtidig er mere varieret og rig på næringsstoffer.

## 6. Vælg magre mejeriprodukter

Ligesom kød og kødpålæg bør være magert, bør de mejeriprodukter (bl.a. mælk, ost og yoghurt), du indtager, også være fedtfattige. Vælg fx skummet- eller minimælk frem for sødmælk.

Du skal ikke undgå mejeriprodukter, for de er vigtige kilder til bl.a. kalk og vitamin D. Undersøgelser tyder på, at især kalk fra mejeriprodukter kan medvirke til at forebygge tandkødsbetændelse og paradentose.

## 7. Spis mindre mættet fedt

I Danmark får vi store dele af det mættede (animalske) fedt fra fede kød- og mejeriprodukter. Som nævnt under råd 5 tyder en række studier på, at en kost med et lavt indhold af mættet fedt kan bidrage til forebyggelse af tandkødsbetændelse og til at forbedre resultatet ved behandling af paradentose. Yderligere forskning er dog nødvendig for at kunne bekræfte sammenhængen endeligt.

## 8. Spis mad med mindre salt

Langt det meste (80 pct.) af det salt, vi spiser, kommer fra forarbejdede fødevarer og færdigretter. Et højt saltindtag skyldes derfor ofte et stort indtag af færdigretter (pizza, burgere osv.), som ofte også har lav næringsværdi og lille næringsvariation. En lav næringsværdi kan bidrage til både at øge risikoen for infektioner og hæmme kroppens forsvar mod infektioner, herunder også infektioner i mundhulen.

## 9. Spis mindre sukker

Bakterierne på dine tænder lever af sukker, som de omdanner til syre, der kan medføre caries. Jo mere sukker du indtager, og jo oftere du gør det, des større bliver også risikoen for caries.

De sukkerholdige produkter, du spiser mellem hovedmåltiderne, giver størst risiko for caries – især kiks, tørret frugt, vingummier og andet, der klistrer fast til tænderne.

Hold ligeledes igen med læskedrikke (bl.a. sodavand, energidrikke, saft og juice), som tillige – uanset om de indeholder sukker eller ej – kan give syreskader. Drik max. en halv liter læskedrik om ugen.

## 10. Drik vand

Vand er meget tandvenligt og kan afhjælpe mundtørhed. Vand giver hverken caries eller syreskader, men kan tværtimod skylle sukker- og syrerester fra mad og andre drikke væk. Postevand indeholder desuden fluorid, der kan forebygge caries.

# Kost og sygdomme i mundhulen

## Caries

Alle har bakterier på tænderne, og de fleste af disse bakterier lever af sukker, som omdannes til syre, der kan give caries. Bakterierne kan omdanne alle former for sukker til syre, dvs. både det tilsatte sukker (findes bl.a. i slik, syltetøj og ketchup) og madens naturlige sukker (fx mælkesukker og frugtsukker).



*Et stort caries-angreb på en kindtand.*

For at undgå caries skal du derfor spise sundt og spare på indtaget af sukker. Især skal du undgå søde mellemmåltider, da de giver størst risiko for caries. Sukker i små mængder kan spises sammen med et hovedmåltid eller sammen med andre fødevarer. For når sukker spises sammen med andet, dannes der mere spyt, der – ligesom når du drikker vand – hjælper med at rense munden for mad og begrænser syrepåvirkningen på tænderne. Nogle studier peger på, at mejeriprodukter (mælk og ost) grundet indholdet af calcium og D-vitamin også kan være med til at forebygge caries.

## Tandkødsbetændelse og paradentose

Bakterier på tænderne kan føre til udvikling af tandkødsbetændelse og paradentose. Tandkødsbetændelse er den tidlige betændelsestilstand, som opstår, fordi der samler sig bakterier på tænderne langs tandkøds-kanten. Sukker kan bidrage til at øge mængden af disse bakterier.

Hvis bakterierne ikke fjernes, kan tandkødsbetændelsen udvikle sig til paradentose, der er en betændelsestilstand i de dybereliggende væv omkring tænderne. I værste fald kan paradentose føre til, at tænderne bliver løse og falder ud.



*Tandkødsbetændelse.*

Ved paradentose sætter kroppens generelle immunforsvar ind for at bekæmpe infektionen. Her kan en kost rig på fisk (marine fedtsyrer), vitaminer og andre næringsstoffer således være gavnlige, fordi den hjælper kroppens immunforsvar med at bekæmpe betændelsen.



## Syreskader

Syreskader er ætsning af tændernes emalje og skyldes gentagne angreb med syre fra mad- og drikkevarer. Jo stærkere syren er, og jo længere tid den er på dine tænder, jo større opløsning sker der. Du kan ikke altid smage, om syreindholdet i en føde- eller drikkevarer er højt eller lavt. Noget, der smager sødt, kan godt have et højt syreindhold. Fx er cola og energidrikke noget af det værste, du kan udsætte dine tænder for, hvis du vil undgå syreskader. Vær opmærksom på, at de sukkerfrie produkter ligeledes kan være skadelige.

Syreskader kan også opstå på indersiden af tænderne, hvis du ofte får sure opstød eller kaster op, idet mavesyre er meget ætsende.

Tandemalje, der er ætset væk, bliver aldrig gendannet. Hvis tænderne først har taget alvorlig skade, kan det derfor blive nødvendigt med omfattende tandbehandling, fx med nye kunstige tandkroner.

For at undgå syreskader skal du begrænse indtaget af læskedrikke og kun drikke dem i forbindelse med et måltid, hvor maden virker neutraliserende. Skyl også munden i vand, når du har spist eller drukket noget syrligt. Og børst ikke tænder lige efter, at du har indtaget noget syreholdigt. Du risikerer at slibe yderligere emalje væk. Skyl i stedet munden i vand og vent en times tid med tandbørstningen.



*Fortænder med ætset emalje og slidte skærekanter.*

## Mundtørhed

Cirka 20 pct. af den voksne befolkning lider af mundtørhed og lav spytproduktion, der øger risikoen for både caries, svampeinfektioner i munden, syreskader og tandkødsbetændelse. Den hyppigste årsag til mundtørhed er indtag af visse former for medicin.

Hvis du er tør i munden, bør du drikke vand hyppigt og i rigelige mængder. Undgå så vidt muligt søde sager og læskedrikke. Hvis du alligevel indtager nogle af disse produkter, bør du skylle munden grundigt i vand bagefter. Endelig bør du begrænse forbruget af tobak, alkohol, kaffe og te, da alle disse nydelsesmidler kan forværre mundtørheden.



*Tungen hos en patient med udtalt mundtørhed.*

## Kræft i mundhulen

Mundhulekræft omfatter kræft i munden og på læberne. En sund livsstil, der indbefatter motion, sunde kostvaner samt normalvægt, nedsætter risikoen for at udvikle kræft, deriblandt mundhulekræft.

De væsentligste af de livsstilsbetingede årsager til mundhulekræft er rygning og et højt dagligt alkoholindtag. Men ringe kostvaner, dvs. for lidt frugt, grønt og fisk og for meget rødt kød, forarbejdet kød som fx pølser, pålæg og bacon, stegt mad samt færdigretter kan måske også bidrage til forhøjet risiko for kræft i munden og i svælget.

Denne brochure er et supplement til de oplysninger, som din tandlæge har givet dig.

Tandlæge:

© Information fra  
Tandlægeforeningen  
Tlf. 70 25 77 11

Denne patientvejledning er udarbejdet af professor, Ph.D. Berit Lilienthal Heitmann, Institut for Sygdomsforebyggelse, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital, i samarbejde med Tandlægeforeningen.

Copyright: Tandlægeforeningen

Oplag: 3.000  
August 2014