

# Munnhygiene

## Mål og midler



## Tannbørsten

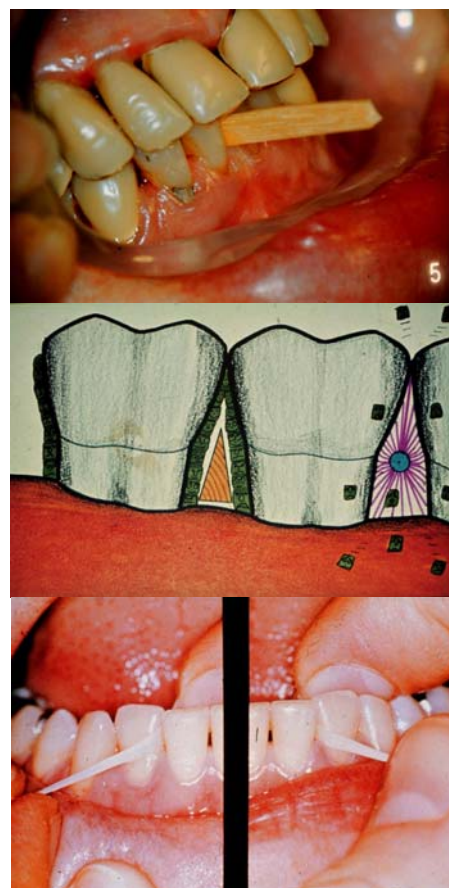
Mennesket har alltid hatt et behov for å gjøre tennene rene, kanskje først og fremst for matrester. I de tidligste tider brukte man vann å skylle munnen med og man brukte fingrene og eventuelt et klede. I Midtøsten og Afrika brukte man roten eller grenene av en plante og fliset den opp til et børstelignende utseende, miswak. I den moderne verden har imidlertid tannbørsten lenge vært det viktigste redskap for munnhygiene. Det er gjennom tidene utviklet en mengde variasjoner både med hensyn til bustmateriale (natur og kunstfiber), lengde, mengde og hårdhet, samt stillingen som fibre har på børsten.



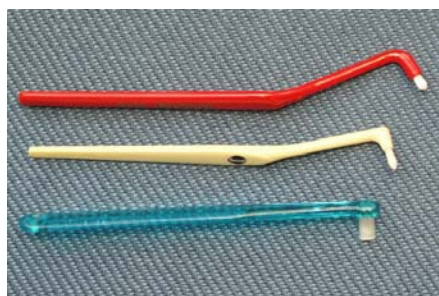
Også utformingen av børsteskaftet har vært gjenstand for utvikling. Det å fjerne matrester er imidlertid sjelden særlig vanskelig eller krevende og kan oppnås med de fleste redskaper. Moderne mennesker bør imidlertid gjøre tennene rene for bakteriebelegg hver dag for å hindre tann- og tannkjøtt sykdommer. Bakteriebelegg dannes hele tiden, enten man spiser eller ikke, og særlig om natten når spyttsekresjonen er nedsatt. I løpet av et døgn dannes ikke så mye at det synes uten innfarging, men like fullt kan skade oppstå. Det vi vil oppnå med en effektiv tannrengjøring er at alle tannflater helt ned til, og kanskje litt under tannkjøtttranden, gjøres fri for bakteriebelegg. Vitenskapelige undersøkelser av de forskjellige børsternes effekt på belegg dannelsen har gjennomgående vist at man kan oppnå rene bukkal- og lingualflater med de fleste typene. Det må dog anses som en fordel at børstehodet ikke er for stort, slik at det ikke får plass pga. tunge og kinn. Likeledes har det gjennom tidene vært foreslått mange metoder for tannbørsting uten at man har kunnet finne noen som er alle andre metoder overlegen. Kraften som benyttes ved tannbørsting, tiden som brukes og børstens hårdhet har også vært testet i utallige undersøkelser. Disse viser at det ikke er nødvendig å bruke stor kraft eller hård bust. Det har imidlertid vært satt i forbindelse med skader på tenner og tannkjøtt. Forøvrig synes det som om hånden som holder børstene er viktigere enn selve børstens utforming. De siste årene har man også utviklet en del "motoriserte" børster. De første elektriske børstene som kom på markedet var imidlertid ikke gode. De hadde et enkelt bevegelsesmønster og var ofte av dårlig kvalitet. I de senere årene har imidlertid de elektriske børstene blitt meget bedre. De fleste opererer med en oscillerende bevegelse, noe som føles behagelig og også har vist seg å være effektiv.

## Hva med mellomrommene?

Sammenliknende undersøkelser mellom elektriske tannbørster og manuelle viser imidlertid små forskjeller når det gjelder å gjøre rent mellom tennene. Det er fullt mulig å oppnå rene lingual- og bukkalflater (tannflater som vender mot kinn og tunge) med både manuelle og elektriske børster. Imidlertid er det ingen tannbørste som er istand til å gjøre rent mellom tennene i et vanlig tannsett. Også til dette formål har menneskene brukt fantasien opp gjennom tidene. I middelalderen var det f. eks. ekstra fint å ha en tannstikke av gull eller elfenben til bruk etter måltidene for å fjerne matrester mellom tennene. Også sytråd eller annen tynn tråd har vært benyttet. Nå har imidlertid industrien kommet oss i møte også her. Kommersielt fremstilte tannstikker har vært tilgjengelig i 100 år, men den moderne tannstikken med trekantet form slik at den passer til mellomrommet mellom tennene er relativt ny. En slik tannstikke er mer egnet til å rengjøre tannen helt ned til tannkjøttet i tannmellomrommet enn f.eks. en med rundt eller rektangulært tversnitt. I fabrikasjonen av tannstikker brukes mest tre av forskjellige slag, men også plast har vært benyttet. Tannstikken har imidlertid en begrensning, ettersom den linguale delen av mellomrommet er vanskelig å komme til. Derfor har man lansert en enbindlet børstetype, som er spesielt designet for å komme til i dette området.



En slik børste kan også være meget nyttig ved f.eks. broer eller ved spesielt vanskelig tannstilling. Undersøkelser har vist at mellomrom kan gjøres ganske rene ved hjelp av tannstikker og en enbindlet børste i kombinasjon. Dette kan også oppnås ved bruk av tanntråd, som finnes i et utvalg av kvaliteter. De kan være runde eller flate, vokset eller uvokset. Effekten ser ut til å være tilfredsstillende med alle typer, men noen kan være lettere å bruke enn andre. Teknikken er i alle fall den samme: tanntråden "sages" ned mellom tennene og "files" først mot den ene, så mot den andre tannen som utgjør "veggene" i mellomrommet. De fleste finner imidlertid at det er en relativt krevende teknikk, og det har derfor også vært lansert en rekke forskjellige tanntrådholdere som kan være til stor hjelp. Både tannstikker og tanntråd har imidlertid en svakhet. De "rir" på toppene. Hvis en tannflate (mot mellomrommet) har en fure eller en konkavitet, vil man ikke få med seg belegg i dette området.



Imidlertid fikk vi rundt 1970 kommersielt tilgjengelig et instrument som skulle hjelpe oss med dette problemet, og det er faktisk utviklet i Norge etter en ide av tannlege Åge Ånerud. Det er mellomromsbørsten. En "miniflaskekost" til å føre inn mellom tennene og som effektivt gjør rent flatene som vender mot mellomrommet. De finnes nå tilgjengelig i mange utgaver, størrelser og former (ofte fargekodet) slik at det er mulig å finne frem til en som passer i de fleste mellomrom.

## Konklusjon:

For å forebygge tannhelseproblemer er fjernelse av bakteriebelegg på tennene regelmessig (minst en gang om dagen) viktig. Særlig viktig er det for pasienter som har vært behandlet for gingivitt eller periodontitt med regelmessig og nøyaktig tannrensjøring (ikke bare fjernelse av matrester) for å hindre tilbakefall. Til dette formål er utviklet en rekke forskjellige tannbørster og redskaper for å gjøre rent mellom tennene. Det vil for de fleste være nødvendig å rådføre seg med tannlegen eller en tannpleier for å finne frem til det som passer den enkelte.

