

”Egna tänder biter bäst”

Hallå där ...
... Mats Trulsson

tandläkare och professor i oral rehabilitering. Du har ägnat en stor del av ditt yrkesliv till att forska om känslan i munnen, tuggning och att ersätta förlorade tänder. Vad menas med tuggförmåga?

Det är förmågan att kunna tugga sönder maten så att vi kan svälja den på ett säkert sätt. Att tugga och svälja vår mat är nog den mest komplexa motoriska aktivitet som vi gör dagligen. Det är otroligt många muskler som ska koordineras och information från nerver i munnen som ska analyseras av hjärnan. När man börjar tugga startar många olika processer i kroppen; i munnen produceras saliv, i magsäcken produceras det magsaft och tarmen förbereder sig på att ta emot maten. Hela denna process är väldigt komplex och det är ganska otroligt att det fungerar så bra som det gör.

Hela processen är väldigt komplex och det är ganska otroligt att det fungerar så bra som det gör.

Vad behövs för att ha en god tuggförmåga?

Tuggförmåga förutsätter att vi har tänder och att motoriken fungerar.

När man tuggar så rör sig hela munnen med muskler, käkar, kinder och tunga. I och med alla dessa rörelser så jobbar man med maten i munnen. Våra salivkörtlar producerar en sorts saliv som är mer vattning och mjukar upp maten så att den går att svälja. I saliven finns även många ämnen som skyddar tänder och slemhinnor. Både saliven och motoriken är enormt viktiga för att rengöra munnen. Hos äldre personer som har dålig motorik kan matrester ofta ligga kvar på olika ställen i munnen och man kan få problem med exempelvis karies (hål i tänderna).

Det händer ibland att man biter sig i tungan eller kinden när man tuggar. Varför?

Ja det händer, men det är ganska fantastiskt att munnen koordinerar så väl att vi faktiskt inte biter oss oftare på det sättet. När vi tuggar är det väldigt stora krafter inblandade och vi skulle lätt kunna bita igenom kinden, men det händer inte för kroppen har kontroll. Man kan säga att hjärnan, genom att sätta ihop all information den får från sinnesorganen i munnen, har skapat en inbyggd modell av hur munnen ser ut. Hjärnan vet därför hur allting rör sig och vad som händer i munnen och ser till att vi inte biter oss i tungan.

Vad händer med tuggfunktionen när vi blir äldre?

En av tuggningens viktigaste funktioner är att förbereda maten så att den kan sväljas. Tuggning och



Foto: Jörgen Jönsson

sväljning hänger intimt ihop och kan kompensera för varandra. Med en bra sväljförmåga gör det inte så mycket att tuggfunktionen är lite sämre, och en dålig sväljförmåga kan det fungera så länge som man tuggar maten ordentligt. Det kan hända ganska mycket när vi blir äldre, till exempel att muskelmassan minskar. Det påverkar tugg- och sväljförmågan, och då behöver vi se båda dessa funktioner. Därför är det lite problematiskt att vi har en yrkeskår, tandläkare, som jobbar med tuggningen och andra yrkeskårer, bland annat logopedier och läkare, som jobbar med sväljningen. Dessutom jobbar vi under olika lagar och finansieras på olika sätt, vilket gör att samarbetet oss emellan kan bli lite

svårt. Men vi behöver kunna samarbeta så att vi i framtiden blir ännu bättre på att hjälpa personer som har problem med tugg- eller sväljfunktionen.

Men jag tror att en mycket viktig aspekt är att när man börjar få sämre tuggförmåga, till exempel om du förlorar tänder eller blir svag, så börjar man selektera sin mat och helt enkelt slutar äta det som är jobbigt att tugga eller svälja. Detta tror jag är både vanligt och till viss del farligt.

Den maten som är jobbig att tugga råkar ofta vara den som är nyttig, som färsk frukt och grönsaker, grovt bröd och kött. Till slut äter man bara lättuggad mat, vilket i praktiken ofta är kaffe och fikabröd.

Den maten som är jobbig att tugga råkar ofta vara den som är nyttig, som färsk frukt och grönsaker, grovt bröd och kött. Till slut äter man bara lättuggad mat, vilket i praktiken ofta är kaffe och fikabröd. Detta kan leda till undernäring som gör att man blir ännu svagare och det skapas en ond spiral som påverkar hälsan, vilket kanske utlöstes av att man hade lite svårt att tugga. Undernäring är ett av de stora problemen bland äldre personer och påverkar många olika organ i kroppen. Här skulle jag önska att tandvården tog ett större ansvar angående tuggförmågan. Vi ska inte bidra till att äldre personer inte kan äta sin mat.

Hur många gånger ska man tugga maten?

Många har säkert hört att man ska tugga 20–30 gånger innan man sväljer. Det kommer ifrån en man

som hette Horace Fletcher och levde i USA vid förra sekelskiftet. Han skrev ett antal böcker om tuggning och kallades för ”den store tuggaren”. Han menade att det absolut viktigaste var att tugga maten, att det kunde bota nästan alla sjukdomar och att naturen skulle straffa dem som inte tuggar! Han ansåg att man skulle tugga tills det bara var vätska kvar av det man tuggade. Men vissa saker hade han rätt i, såsom att man ska tugga ordentligt och att det är viktigt för näringsupptaget. Så från hans teorier så kom rekommendationen att man skulle tugga 20–30 gånger på varje tugga. Jag tror inte att det är jätteviktigt att man tuggar just 20–30 gånger, men jag tror att det är bra att tugga maten ordentligt. Ju mer man tuggar desto mer smakämnen kommer fram. Och när vi tuggar flyttas maten runt och fler ytor i munnen kommer i kontakt med den vilket gör att den sensoriska upplevelsen av maten blir större. Detta ökar nöjet av maten.

Kan man behålla sin tuggförmåga och kan man till och med träna upp den?

Ja! Man kan behålla en god tuggförmåga högt upp i åren. Det är delvis upp till en själv, ”use it or lose it”,

alltså använd din tuggförmåga så att du får behålla den. Det är inte bra för kroppen att ligga på soffan hela dagarna, och det är heller inte bra för tuggmuskulaturen att inte få röra på sig. Träna den genom att äta sådant som är hårt och nyttigt, som rågbröd, knäckebröd, färsk grönsaker och färsk frukt. Se till att äta något hårt vid varje måltid. Gå till tandläkaren och kolla att man har tänder som fungerar. Tugga maten ordentligt och framför allt: ät inte så förbaskat fort utan ät lugnt och sansat. Det tror jag är ett bra råd generellt.

Tugga maten ordentligt och framför allt: ät inte så förbaskat fort utan ät lugnt och sansat. Det tror jag är ett bra råd generellt.

Har du frågor om den nya tandvårdsreformen?

Folk tandvården Västra Götaland har nu ett telefonnummer dit alla som har frågor om Särskild Tandvårdsersättning (STE), även kallad Tiotandvård, är välkomna att ringa. Tel. 010-441 70 20. Telefonen är bemannad mån-tors kl 8.00–16.00 och fredag kl 8.00–15.00. Stängt för lunch mellan kl 12.00–13.00.

Vidarebefordra gärna brevet

Som mottagare av nyhetsbrevet får du gärna vidarebefordra det till andra personer som du tror kan ha nytta och glädje av informationen.

Önskemål

Kontakta oss om du har frågor eller synpunkter kring innehållet eller om du har förslag på ämnen som du vill att vi ska skriva om.

Kontakt

Isabelle Johansson,
Centrum för äldretandvård
E-post:
isabelle.johansson@vgregion.se