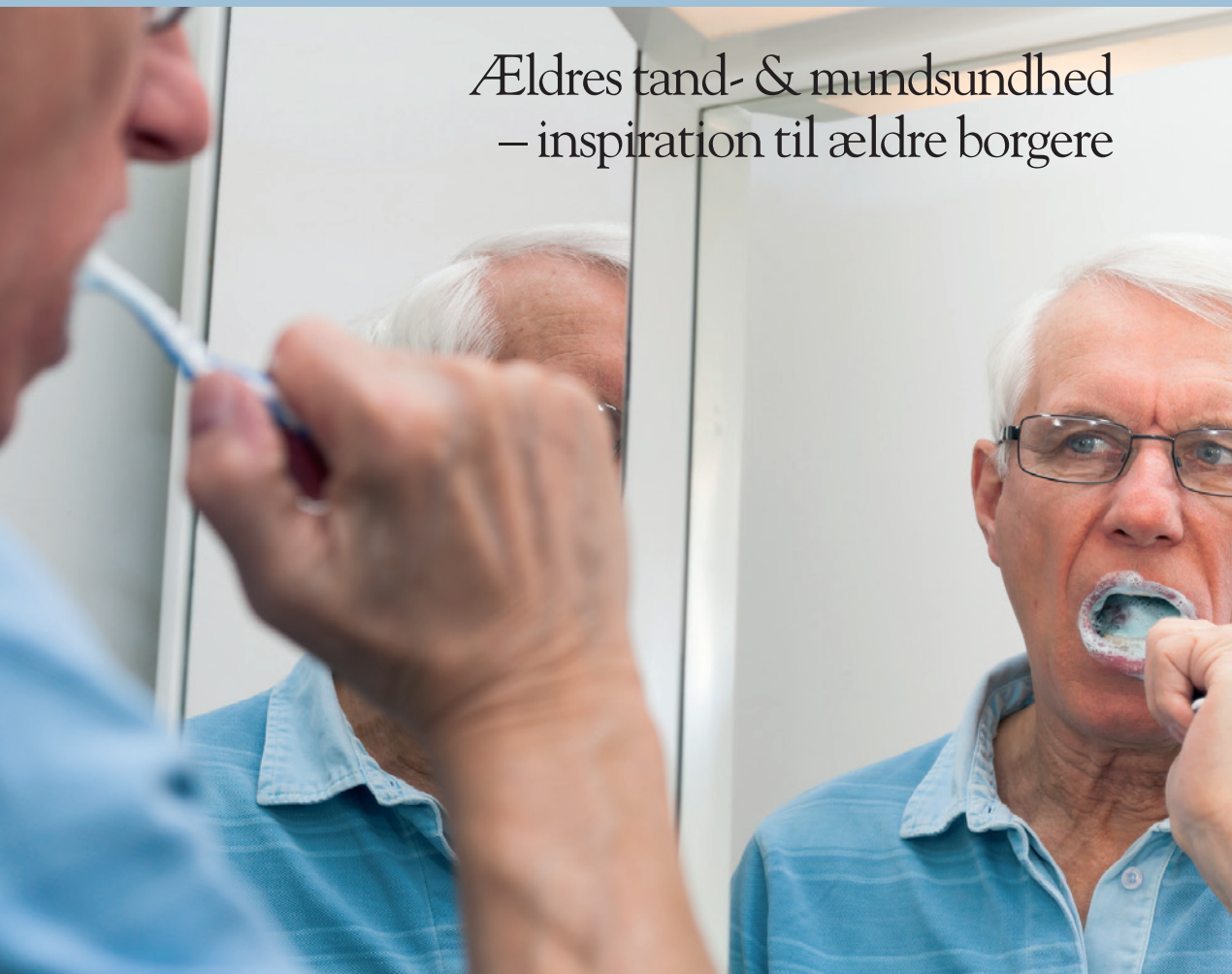



---

# Sunde tænder – hele livet

Ældres tand- & mundsundhed  
– inspiration til ældre borgere





Daglig tandpleje  
fremmer helbred og  
forebygger sygdom!

Udgivet af ÆldreForum, August 2015

Design: DanChristensenDesign MDD. Tryk: trykteam svendborg a/s

Fotos: Omslag: Colourbox. Side 5 og 8: Polfoto. Side 11: Colourbox. Side 13 og 14: Voksen-  
tandplejen, Københavns Kommune

Trykt ISBN: 978-87-93277-81-6

Elektronisk ISBN: 978-87-93277-80-9

---

# Indhold

- 4 **Om pjecen**
- 5 **Derfor er tand- og mundsundhed vigtigt – også hos ældre**
  - Ernæring
  - Livskvalitet
  - Helbred
  - Flere ældre, flere tænder
  - Ældre tænder har særlige behov
- 8 **Sunde tænder hele livet – regelmæssig tandpleje og eftersyn**
  - Den daglige pleje af naturlige tænder
  - Den daglige pleje af proteser og delproteser
  - Regelmæssigt eftersyn
  - Tilskud til tandpleje og tandlægebehandling
- 11 **Sunde tænder hele livet – livsstil og medicin**
  - Mad og drikke
  - Rygning
  - Medicin og mundtørhed
- 13 **Sunde tænder hele livet – når du får brug for hjælp**
  - Hjælpemidler
  - Hjælp til den daglige tandpleje
  - Hukommelsesproblemer og demens
  - Transport til tandlægen
  - Tandbehandling i eget hjem
  - Omsorgstandpleje
- 17 **Yderligere inspiration og viden**
  - Nyttige hjemmesider
    - [Omsorgstandpleje.org/Seniortandpleje.org](http://Omsorgstandpleje.org/Seniortandpleje.org)
    - [Dinmund.dk](http://Dinmund.dk)
    - Kommunernes hjemmesider og borger.dk
  - Referencer til faktabokse

---

# Om pjecen

Tænderne kan holde hele livet – hvis de plejes og passes. Sunde tænder og en sund mundhule er desuden vigtigt for ældres helbred og livskvalitet. Derfor bør tand- og mundsundhed hos ældre have større opmærksomhed.

Læs om *hvorfor* det er særlig vigtigt for ældre at passe godt på tænder og mund.

Se information og gode råd om *hvordan* man kan bevare sunde tænder, når man bliver ældre.

Find information om, *hvor* man kan finde yderligere inspiration, viden og hjælp om tand- og mundsundhed.

Samtidig med denne pjece udgiver ÆldreForum pjecen *Ældres tand- & mundsundhed – inspiration til social- og sundhedspersonale & pårørende*.

ÆldreForum takker direktør Tim H. Fog, Tandplejeinformation OPP og tandplejer Johan Poulsen, Voksen-tandplejen, Københavns Kommune for faglig hjælp i forbindelse med udarbejdelse af denne pjece.

## Hvad er god tand- og mundsundhed?

En god sundhedstilstand i munden indebærer, at man:

- ◆ ikke har smerter, ubehag eller sygdomme i munden
- ◆ har en god tyggefunktion
- ◆ ikke har problemer med at kommunikere og have social omgang med andre pga. dårlige tænder

---

# Derfor er tand- og mundsundhed vigtigt – også hos ældre



## Ernæring

En velfungerende mund er en forudsætning for, at man uden ubehag og smerter kan nyde god og nærende mad. Hvis man har besvær med at tygge sin mad, mister man glæden ved et godt måltid, og kroppen får ikke den næring, den har brug for.

## Livskvalitet

Dårlig mundhygiejne kan medføre smerter, ubehag og lugtgener, der i sig selv er en belastning, de fleste gerne

vil være foruden. Tand- og mundproblemer kan desuden føre til, at man har mindre lyst til at være sammen med andre på en naturlig måde og fx smile spontant.

## Helbred

Der er direkte sammenhæng mellem tandsundhed og det almene helbred. Forskellige sygdomme og svækkelse kan have alvorlige konsekvenser for tænderne. Omvendt viser nyere undersøgelser, at infektioner i mund eller tænder kan være med til at ud-

vikle eller forværre sygdomme som fx lungebetændelse og hjerte- karsygdomme.

### Flere ældre, flere tænder

Antallet af ældre i samfundet vokser, og ældre lever i dag længere og har et bedre helbred end tidligere generationer, også med hensyn til tandsundhed. Hvor ældre tidligere ofte ikke havde egne tænder, bevarer flere i dag i det mindste en del af deres naturlige tænder hele livet.

### Ældre tænder har særlige behov

Alder i sig selv er ingen risikofaktor for tandsundheden. Men en række

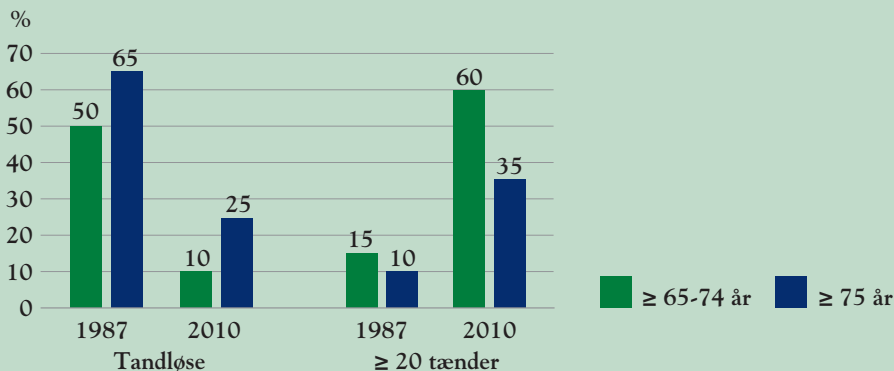
forhold gør, at ældre ofte har særligt behov for grundig tand- og mundpleje.

- ◆ Mange ældre har tandreparationer og delproteser, der kræver vedligeholdelse og med tiden også fornyelse.
- ◆ Det er begrænset, hvor mange reparationer tænder kan holde til. Derfor er det særlig vigtigt for ældre at forebygge, at der opstår nye, ofte uoprettelige skader.
- ◆ Ældre tager mere medicin end andre aldersgrupper, og medicin kan medføre mundtørhed, som kan forårsage skader på tænder og mundslimhinder.

### Flere ældre beholder egne tænder

Jo flere velbevarede tænder, des bedre tandstatus og funktion. 20 naturlige tænder eller mere betragtes normalt som et velfungerende tandsæt.

I 1987 havde mellem hver anden og to tredjedel af ældre danskere mistet alle tænder – i 2010 var under en fjerdedel tandløse. I samme tidsrum skete der mere end en tredobling af antallet af ældre med et velfungerende tandsæt med mindst 20 naturlige tænder.



- ◆ Med stigende alder og på grund af fx ledsygdomme eller synsproblemer kan det blive sværere at varetage den nødvendige daglige tandpleje.
- ◆ Sygdomme og hukommelsesproblemer kan også påvirke evnen til at overskue regelmæssig tandpleje og tandlægetjek.

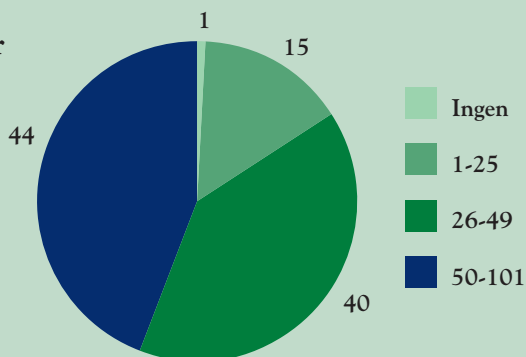
## Ældres tænder

### Proteser

Tal fra 2012 viser, at en tredjedel af ældre over 75 år har en protese, mens det kun er tilfældet for 13 % i aldersgruppen mellem 65 og 74 år og 7 % i aldersgruppen mellem 55 og 64 år.

### Tandflader med fyldninger

Godt fire ud af fem mellem 65 og 74 år har mellem 26 og 101 tandfyldninger.



---

# Sunde tænder hele livet – regelmæssig tandpleje og eftersyn

De fleste plejer og passer deres tænder godt. Med stigende alder bliver den grundige, daglige tandpleje særlig vigtig, fordi regelmæssig tandpleje forebygger nye skader.

## Den daglige pleje af naturlige tænder

- ◆ Tag en evt. delprotese ud under tandbørstningen.
- ◆ Børst de naturlige tænder 2 gang dagligt med fluortandpasta i 2 minutter for at fjerne bakteriebelægninger. Hvis det begynder at knibe med motorikken, så brug mere tid til børstningen.
- ◆ Brug en blød tandbørste og børst ikke for hårdt, da tandkødet kan tage skade. Brug også gerne en elektrisk tandbørste.
- ◆ Børst med små gnubbende eller





## En elektrisk tandbørste er en god hjælp

Studier har vist, at elektriske tandbørster fjerner belægninger mindst lige så godt som manuelle børster. Desuden er elektriske tandbørster pga. af deres tykke håndtag og små børstehoveder lette at bruge.

cirkelbevægelser langs tandkødranden og på tyggefladen, forsiden og bagsiden af tænderne.

- ◆ Spyt ud efter børstning, men skyl ikke munden – så forsvinder den aktive fluor.
- ◆ Rengør tandfladerne mellem tænderne 2 gange om ugen med tandtråd og/eller små mellemrumsbørster.

### Fluortandpasta virker

Stoffet fluor forebygger effektivt karies – huller i tænderne. Mange ældre har større risiko for udvikling af huller. Derfor anbefales det at bruge tandpasta med fluorindhold på 1.450 ppm – fluorindholdet er angivet på tuben eller pakken.

Tal evt. med tandlægen om en særligt fluorholdig tandpasta, som er receptpligtig og købes på apoteket.

### Den daglige pleje af proteser og delproteser

- ◆ Proteser og delproteser rengøres 2 gange dagligt med en protesebørste med lange stive børster.
- ◆ Brug uparfumeret håndsæbe og IKKE tandpasta. Børst alle flader indvendig og udvendig og skyl protesen omhyggeligt i vand.
- ◆ Vær ekstra omhyggelig med de flader, som vender mod gane og gummer. Belægninger kan gøre slimhinden modtagelig for svampeinfektioner.
- ◆ Også slimhinderne i munden afvaskes eller børstes, da der kan gemme sig madrester i kindfolderne eller på tungen.
- ◆ Bruges der klæbemidler til at fastholde protesen, skal alt klæbemiddel fjernes dagligt for at forebygge svamp.
- ◆ Misfarvninger kan fjernes ved at lægge protesen natten over i et glas vand med 1-2 teske enzymvaskemiddel, fx Biotex. Derefter skylles protesen meget grundigt.

- 
- ◆ Ved tandsten lægges protesen i blød i en opløsning af lige dele eddike og vand. Næste morgen fjernes tandsten med en træ- eller plasticpind og protesen skylles grundigt.

### Regelmæssigt eftersyn

Ældres tænder har ligesom ældre biler som regel gennemgået en del reparationer og skal derfor efterses ekstra grundigt og regelmæssigt.

- ◆ Få efterset tænder, mundhule og evt. proteser regelmæssigt hos tandlæge/tandplejer – og desuden når behovet opstår, fx ved smerter og ubehag.
- ◆ Jo tidligere tandlægen/tandplejeren finder og behandler eventuelle skader, jo bedre – og billigere.
- ◆ Hold styr på regelmæssige tandlægetjek ved hjælp af kalender/smartphone eller bed din tandlæge/tandplejer om at indkalde dig.

### Tilskud til tandpleje og tandlægebehandling

Alle voksne får automatisk tilskud fra den offentlige sygesikring til tandpleje og tandlægebehandling. Tilskuddet udgør mellem 15 og 60 % af prisen. Derudover kan man via private forsikringsordninger få tilskud til patientdelen af tandlægeringen.

Folkepensionister, der er økonomisk vanskeligt stillet, kan søge om to typer helbredstillæg:

- ◆ *Helbredstillæg til løbende ydelser*, hvor det offentlige yder tilskud, bl.a. til tandbehandling. Tillæggets størrelse afhænger af egen og en eventuel ægtefælles eller samlevers indtægt og kan dække op til 85 % af egne udgifter.
- ◆ *Udvidet helbredstillæg til enkeltydelser* uden tilskud fra det offentlige, bl.a. til tandproteser. Tillægget beregnes på grundlag af prisen på den billigste, men tilstrækkelige, aftagelige tandprotese. Der skal søges om tillæg, før behandlingen begynder.

Læs mere om reglerne for helbredstillæg på [www.borger.dk](http://www.borger.dk) og på Social- og Indenrigsministeriets hjemmeside: [sm.dk](http://sm.dk). Man skal søge begge tilskud digitalt på [www.borger.dk](http://www.borger.dk).

---

# Sunde tænder hele livet – livsstil og medicin

## Mad og drikke

Det kendte kostråd om at spise varieret og sundt gælder også, når det handler om tandsundhed. Når kroppen får de næringsstoffer, den har behov for, nedsættes risikoen for infektioner som fx tandkødsbetændelse og paradentose.

- ◆ Forebyggelse af sygdomme i munden er ikke kun et spørgsmål om, hvad du spiser, men også hvornår du gør det. Det er en god ide at begrænse mellemmåltider og tænke nøje over deres indhold. Er de fx meget søde, kan de medføre huller. Indeholder de meget syre, kan de skade tandemaljen.



- 
- ◆ Sukker, slik, kiks eller kager skal spises over så kort tid som muligt, fordi der produceres syre, når der er sukker i munden. Tænderne er derfor under opløsning, så længe der er sukkerrester i munden.
  - ◆ Blandt søde sager er chokolade og is det mindst skadelige for tænderne. Slik, der klistrer, er mest skadeligt.
  - ◆ Skyl munden eller drik vand efter hvert måltid. Vand kan skylle sukker og andre rester fra mad og drikke væk. Postevand indeholder desuden fluorid, der kan forebygge huller.

### Rygning

Rygning svækker den normale blodcirkulation og dermed også immunforsvaret. Derved opstår risiko for paradentose og infektioner, der kan skade de fibre og knogler, som holder tænderne. Hos rygere læger sår dårligere, og tandimplantater mislykkes hyppigere.

### Medicin og mundtørhed

Omkring 20 % af den voksne befolkning er ofte generet af mundtørhed, deriblandt flest ældre. Det er dog ikke alderen i sig selv, som medfører mundtørhed, men den stigende forekomst af sygdomme og brug af medicin for forhøjet blodtryk, astma eller depres-

sion. Omvendt kan mundtørhed også være et symptom på sygdom som fx diabetes og visse gigtsygdomme.

Mundtørhed og lav spyttproduktion er ikke bare generende, men øger også risikoen for huller i tænderne, svampeinfektioner i munden, syreskader og tandkødsbetændelse.

Er du ofte generet af mundtørhed:

- ◆ Tal med din tandlæge og læge, om medicin kan være årsagen. Måske hjælper det at skifte til et andet lægemiddel eller at ændre medicindosis.
- ◆ Pas ekstra godt på din daglige tandhygiejne og gå hyppigt til kontrol og tandrensning hos tandlæge/tandplejer.
- ◆ Tal med din tandlæge/tandplejer om et eventuelt behov for mundskyllevæske eller ekstra fluorbehandling.
- ◆ Begræns forbruget af tobak og alkohol, da begge dele kan forværre mundtørheden.
- ◆ Mundtørhed kan lindres med spytstimulerende midler, fx sukkerfrie pastiller.

---

# Sunde tænder hele livet – når du får brug for hjælp

Med alderen kan motoriske vanskeligheder eller sygdomme som fx gigt vanskeliggøre det vigtigste for tandsundheden: At børste tænderne grundigt og at gå til tandlæge.



## Hjælpemidler

Enkle hjælpemidler kan mindske motoriske vanskeligheder.

- ◆ En elektrisk tandbørste kan lette den daglige tandpleje. Den ligger godt i hånden og skåner hånd- og fingerled, da den roterer af sig selv.
- ◆ Andre hjælpemidler er protesebørster med sugekop, tubeklemmer til tandpastaen og tandbørster med ergonomisk skaft eller løst skaft, der gør håndtaget på den almindelige tandbørste tykkere.

## Hjælp til den daglige tandpleje

Tand- og mundpleje er et intimt og ofte et tabubelagt emne. Det kan være svært at erkende, at man ikke selv magter den daglige tandpleje længere.

- ◆ Har du problemer med at komme i bad eller i tøjet uden hjælp, er det sandsynligt, at du også har brug for hjælp til den daglige tandpleje.



Belægninger på tænderne kan normalt ikke ses, men ved brug af farvetabletter, farves belægningerne, så de bliver synlige. Billedet viser tænderne hos en ældre kvinde, der selv vurderer, at hun børster sine tænder grundigt. De røde områder på tænderne, især på tandhalsene, viser imidlertid, at tænderne ikke er børstet grundigt nok.

### Uoprettelige skader på kort tid

Tænder, der ikke plejes, kan på kun seks måneder få uoprettelige skader. Manglende mundhygiejne resulterer fx hurtigt i huller i tænderne og paradentose. Ofte gør betændelse i munden og mundtørhed på grund af medicinindtag det endnu sværere at rette op på skader. At ældres tænder i forvejen har gennemgået mange reparationer, gør dem ekstra sårbare – der er grænser for, hvor mange reparationer tænderne kan holde til.

Når tænderne falder eller skal trækkes ud som følge af huller eller paradentose, kan det også medføre, at delproteser ikke længere sidder fast.

◆ Test dig selv: Børst tænder som du plejer, og brug bagefter farvetabletter (fås på apoteket). Er der farvede belægninger på tænderne, har du brug for grundigere tandpleje – og måske hjælp til at børste tænder.

Det kan være vanskeligt og grænseoverskridende at bede om hjælp til denne del af den personlige pleje. Men skader på tænder og støttevæv er uoprettelige og kan have alvorlige følger for helbred og livskvalitet. Derfor er det vigtigt rettidigt at bede om hjælp til den grundige, daglige tandpleje – før skaderne sker.

◆ Hjælp til daglig tandpleje kan være en del af hjælpen til personlig pleje, som kommunen tilbyder, hvis du ikke selv kan klare disse opgaver mere. Du skal søge din kommune om hjælp til personlig pleje. Læs mere om hjemmehjælp på [www.borger.dk](http://www.borger.dk) – eller spørg din kommune.



*Dette tandsæt har ikke været passet i en længere periode. Dårlig mundhygiejne har nedbrudt flere af tænderne, så der kun er tandstumper tilbage. Der er desuden både belægninger og tandkødsbetændelse.*

- ◆ Når du søger om eller har fået bevilget hjemmehjælp, er det en god ide at gøre personalet opmærksom på, at du også har brug for hjælp til den daglige tandpleje. Det er vigtigt, at denne opgave fremgår af plejeplanen, så hele personalegruppen er opmærksom på den.
- ◆ Ikke alle ansatte ved, hvordan de bedst kan hjælpe med den daglige tandpleje. Vejledninger og videoer specielt rettet til social- og sundhedspersonale findes på hjemmesiden *Omsorgstandpleje.org*.

### Hukommelsesproblemer og demens

Ældre med hukommelsesproblemer og demenssygdomme er særlig udsat for at få tandskader. Når man får svært ved at overskue og gennemføre dagligdags gøremål, bør man være

#### Ældre med demens er særlig udsat

En dansk undersøgelse fra 2007 viste, at der er en klar sammenhæng mellem demenssygdom og dårlig mundhygiejne. I gennemsnit havde personer med demens syv huller i tænderne, da de fik diagnosen.

Den medicin, personer med demens ofte får, medfører mundtørhed, som igen giver større risiko for huller og svampeinfektioner.

særlig opmærksom på at blive ved med regelmæssig tandpleje og -eftersyn – og søge hjælp i tide.

### Transport til tandlægen

Som udgangspunkt skal man selv betale for transport til og fra læge og speciallæge m.m. Har man på grund af varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne svært ved at komme til tandlæge/tandplejer, kan man søge kommunen om støtte til individuel transport. Ikke alle kommuner betaler dog for transport til tandlæge.

Læs mere om transport til lægehjælp på *www.borger.dk* – eller spørg din kommune.

### Tandbehandling i eget hjem

Har man svært ved at komme til en tandklinik, kan man vælge at blive behandlet hjemme af HjemmeTandlægen, som er en privat virksomhed og et supplement til de almindelige tandklinikker. HjemmeTandlægen har transportabelt udstyr, og det er begrænset, hvilke undersøgelser og behandlinger der kan udføres i et privat hjem.

Der kan også være mulighed for at få hjemmebesøg af egen tandlæge, som dog ligeledes har begrænsede behandlingsmuligheder.

Ved tandbehandling i eget hjem får man tilskud fra den offentlige sygesik-

---

ring akkurat som på en almindelig klinik. Men der betales et tillæg for at få tandlægen/tandplejeren på besøg.

## Omsorgstandpleje

Omsorgstandpleje er et kommunalt tilbud til voksne borgere, der af fysiske og/eller psykiske årsager er forhindret i, eller som kun med stort besvær kan benytte de almindelige tandplejetilbud. Målgruppen for omsorgstandpleje er personer på plejehjem og personer, der bor i eget hjem/ældrebolig med mange hjælpeforanstaltninger.

Omsorgstandplejeordningen tilbyder opsøgende tandpleje og -behandling på plejehjem eller i borgerens hjem. Omsorgstandplejens hovedformål er at forebygge smerter samt at vedligeholde en acceptabel tyggefunktion. Behandling i borgerens hjem udføres med transportabelt udstyr og omfatter derfor kun nødvendige reparationer af tænderne.

Borgere, der er tilmeldt ordningen, betaler et beløb på højst 485 kr. pr. år (takst i 2015), der dækker alle udgifter til tandbehandling. Er man visiteret til omsorgstandpleje, kan man ikke samtidig få tilskud til tandbehandling fra den offentlige sygesikring.

Information om omsorgstandpleje og kontaktoplysninger til omsorgstandplejen i en række kommuner findes på hjemmesiden *Omsorgstandpleje.org*. Man kan også kontakte den kommunale tandpleje eller kommunens borgerservice for at få oplysning

om mulighederne for at blive visiteret til omsorgstandpleje.

### For få ældre bruger omsorgstandplejen

En rapport fra Sundhedsstyrelsen fra 2014 viser, at knap 30.000 ældre får tandlægehjælp via omsorgstandplejeordningen, deraf er størstedelen plejehjemsbeboere. Ifølge Sundhedsstyrelsens prognose er ca. 60.000 personer i målgruppen for ordningen, deraf ca. 10 % i eget hjem.

Sundhedsstyrelsen skønner, at ældre, der får daglig hjemmehjælp i 4 timer eller mere er i målgruppen for at blive visiteret til omsorgstandpleje.



---

# Yderligere inspiration og viden

## Nyttige hjemmesider

*Omsorgstandpleje.org/  
Seniortandpleje.org*

*Omsorgstandpleje.org* og *Seniortandpleje.org* er to forskellige indgange til en dansk hjemmeside om forebyggende tandpleje og tandbehandling for ældre og personer, der er visiteret til omsorgstandplejeordningen.

Hjemmesiden henvender sig til ældre og omsorgstandplejepatienter samt til pårørende, plejepersonale og tandplejepersonale. På hjemmesiden findes der omfattende information om alle aspekter af tandpleje for ældre samt vejledninger og videoer om, hvordan man kan hjælpe andre med den daglige tandpleje.

Alle kan gratis tilmelde sig hjemmesidens nyhedsbrev, som udkommer flere gange om året med uddybende information om ældres tandhygiejne. Desuden er der mulighed for at stille spørgsmål om alt, hvad der vedrører tandpleje for ældre og omsorgstandplejepatienter til følgende adresse: [brevkasse@omsorgstandpleje.org](mailto:brevkasse@omsorgstandpleje.org).

Hjemmesiden er drevet af Tand-

plejeinformation OPP, som er et offentligt-privat samarbejde, ejet og ledet i ligeligt fællesskab af Voksntandplejen Københavns Kommune, Viborg Kommunale Tandpleje og den private virksomhed Dit Tandlægehus Gruppen ApS.

*Dinmund.dk*

Hjemmesiden *dinmund.dk* er drevet af Dansk Tandplejerforening og henvender sig primært til tandplejere. Siden kan også bruges af borgere til at finde nyttig information og gode råd om forskellige aspekter af tandpleje, symptomer samt livsstil og kost.

*Kommunernes hjemmesider  
og borger.dk*

På de enkelte kommuners hjemmesider findes der information om hjælp til tandpleje (som en del af hjemme-hjælp), transport til tandlæge, tilskud til tandbehandling (helbredstillæg) og omsorgstandpleje. Yderligere information om disse emner findes på [www.borger.dk](http://www.borger.dk), hvorfra der kan søges om helbredstillæg.

---

## Referencer til faktabokse

Til yderligere læsning henvises til de rapporter og artikler, der er nævnt i referencerne.

- ◆ Faktaboks: **Hvad er god tand- og mundsundhed?** (side 4)  
*Tandstatus hos ældre*, Sundhed.dk
- ◆ Faktaboks: **Flere ældre beholder egne tænder** (side 6)  
*Rapport om serviceeftersyn af sundhedslovens krav til indholdet af omsorgstandplejen*, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, marts 2014
- ◆ Faktaboks: **Ældres tænder** (side 7)  
*Tandstatus – tandsundhed objektivt og subjektivt vurderet*, Dansk Sundhedsinstitut, Rapport 2012. 02
- ◆ Faktaboks: **En elektrisk tandbørste er en god hjælp** (side 9)  
K.G. Fjeld, M. Mowe, H. Eide, T. Wil-lumsen, *Effect of electric toothbrush on residents' oral hygiene: a randomized clinical trial in nursing homes*, European Journal of Oral Science, 2014, april, 122 (2); J. L. Forrest, S. A. Miller, *Manual versus powered toothbrushes: a summary of the Cochrane Oral Health Group's Systematic Review*. Part II, Journal of Dental Hygiene, 2004, spring, 78 (29)
- ◆ Faktaboks: **Fluortandpasta virker** (side 9)  
*Effektiv forebyggelse*, Nyhedsbrev for borgere, pårørende og plejepersonale om omsorgstandpleje og tandpleje for seniorer, nr. 1, 2014; K.R. Ekstrand, J.E. Poulsen, B. Hede, S. Twetman, V. Qvist, R. Ellwood, *A Randomized Clinical Trial of the Anti-Caries Efficacy of 5000 compared to 1450 ppm Fluoridated Toothpaste on Root Caries Lesions in Elderly Disabled Nursing Home Residents*, Caries Research 2013, 47 (5)
- ◆ Faktaboks: **Uoprettelige skader på kort tid** (side 14)  
Overtandlæge, lektor, ph.d. Børge Hede og programleder, tandplejer Johan Poulsen, begge Voksentandplejen i København
- ◆ Faktaboks: **Ældre med demens er særlig udsat** (side 15)  
Majbritt Lund, *Dårlig tandsundhed hos demente*, Tandlægebladet 4. 10. 2007
- ◆ Faktaboks: **For få ældre bruger omsorgstandplejen** (side 16)  
*Rapport om serviceeftersyn af sundhedslovens krav til indholdet af omsorgstandplejen*, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, marts 2014



ÆldreForum er et statsligt, uafhængigt råd under Sundheds- og Ældreministeriet, som skal følge og vurdere ældres vilkår i samfundet på alle livets områder. Rådet skal desuden bidrage til at synliggøre ældres ressourcer og til at nuancere billedet af ældre og aldring. Forskere, fagpersoner, organisationer, kommuner, regioner, ældreråd og mange andre inddrages løbende i rådets arbejde.

Se mere om ÆldreForum og læs nyheder om ældre på [www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk).

ÆldreForum udsender løbende publikationer med information, inspiration og debatskabende stof om tilværelsen som ældre, iværksætter undersøgelser og arrangerer konferencer m.m.

Rådet har udgivet publikationer om bl.a. aldringsforskning, forholdet mellem generationer, sprog, omsorg for svækkede ældre, ældre på arbejdsmarkedet, naturmedicin, kost, ældres seksualitet, psykisk sygdom hos ældre, ældre etniske minoriteter, vedligeholdelse af køreevner og fornyelse af kørekort, frivilligt arbejde og inspiration til fysisk aktivitet der forebygger sygdom og vedligeholder funktionsevnen.

ÆldreForums publikationerne kan ses på [www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk) og bestilles gratis på hjemmesiden eller på telefon: 9359 0181.



Edisonsvej 18, 1.sal  
5000 Odense C  
Tlf. 7242 3990  
9359 0181

E-mail:  
[aef@aeldreforum.dk](mailto:aef@aeldreforum.dk)  
Internet:  
[www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk)

Daglig tandpleje  
fremmer helbred og  
forebygger sygdom!