

## Et utvalg anbefalt egenbehandlingsutstyr for periodontittpasienter

Disklaimer: Jeg har ingen økonomiske eller andre interesser relatert til nevnte produkter eller produsenter. Anbefalingene er basert på egen og kollegers klinisk erfaring, og er å regne som en «*expert opinion*».

Innledning: Dette er et utvalg egenbehandlingsutstyr som utgjør «standard repertoaret» og som jeg mest hyppig anbefaler pasienter i tilfeller hvor det er behov og ønske om mer effektivisert plakk kontroll. Utvalget er opplagt ikke basert på sammenligning av alt som finnes der ute, men tilfredsstillende godt nok kravene til effektivitet, enkelhet i bruk og tilgjengelighet – for de fleste rimelig motiverte pasienter.

### Kommentarer/fordeler

#### Tannbørste

- Jordan Clean Between (soft eller medium) Et stort hodet med mange og tynne børstehår som virker å være effektivt og rimelig enkelt for plakkfjerning i gingivalranden.
- Braun Oral-B Kan i følge litteraturen være noe enklere å oppnå en effektiv egenbehandling med, men trolig avhengig av operatør og preferanse. Anbefaler *soft* børstehode med 100% bust.
- Philips Sonicare Kan muligens fungere bedre ved nedsatt finmotorikk og/eller for personer som ønsker et «vanlig» tannbørstehode. Toppmodeller ikke nødvendig for effektiv plakkfjerning (gjelder også for Oral-B)

#### Interdentalbørste

- TePe Fyldige (= effektive) og av forholdsvis god kvalitet og holdbarhet. Str 4 (gul) er ofte den minste virkelige effektive børsten (pga lengden på busten); der *gul* ikke passer, kan alternativer som stikker eller tanntråd vurderes (på individuell basis). Tips: Hetten som medfølger i posen kan også brukes som en skaftforlenger.

#### Tannstikke

- Jordan anatomiske trestikker Unngå «thin»-varianter så langt som mulig; regulær tykkelse kan fungere flere plasser (og mer effektivt) enn mange tror.

#### Gummi/elastomerstikke

- GUM Soft-Picks Advanced, Sunstar Godt utformet håndtak, og en praktisk konisk arbeidsdel av forholdsvis god kvalitet. Anbefales/kan vurderes i situasjoner hvor *gul* eller større interdentalbørste ikke passer eller er praktisk å bruke, eller i situasjoner hvor det ikke oppnås compliance med interdentalbørster. Anbefal en «størst mulig» variant – L eller XL kan passe flere plasser (og mer effektivt) enn mange tror.

#### Solobørste

- Tepe Compact Tuft En forholdsvis stor og stiv bust som i mange aktuelle tilfeller kan ha potensielle fordeler fremfor tynnere og mykere varianter. Gir i mange tilfeller pasienten en rimelig god følelse med hva det vil si å være i kontakt med gingivalranden.

#### Tanntråd

- Dentotape Original, Johnson & Johnson Unngå *Slim* varianten så langt som mulig. Den voksede overflaten gjør Dentotape forholdsvis enkel å holde/bruke. Tanntråd anbefales som regel bare som «siste utvei» når det ikke er mulig med en effektiv interdentalbørste eller stikke, eller hvis pasienten har ferdigheter til å få til tilstrekkelig plakkfjerning med tanntråd.