



Stress sätter sig ofta i munnen. Och det är främst kvinnor som drabbas av munsår, blåsor, sår och sveda.

När stressen känns i munnen

Om själens spegel är ögonen, är kroppens spegel munnen. Livets påfrestningar lämnar ofta sina spår just där. Har du ont i munnens slemhinnor eller tungan, finns det mycket att lära - och en del att göra.

Av Lisa Wallström

Zoom-mötena avlöser varandra, deadline för jobbrapporten närmar sig samtidigt som tonåringen missköter sin distansundervisning. Som på beställning dyker det upp – det välbekanta, ömmande och såriga munsåret.

– Munåkomor går ofta att koppla till stress. Vid stresspåslag i kroppen aktiveras immunsystemet extra hårt, vilket kan ge munbesvär av olika slag, säger **Bengt Hasséus** övertandläkare och docent i oral medicin på Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet.

Det finns fler besvär än bara munsår. Ömmande och rodnande tandkött, oral lichen planus, smärtsamma afte-sår och värstingen bland munplågor: burning mouth syndrome, BMS, som ger en brännande känsla i munnen.

– Oral lichen planus är vanligare än vad man tror, cirka en procent av befolkningen har det.

De flesta drabbas i medelåldern och en majoritet är kvinnor. I de flesta fall ger detta tillstånd inga symtom utan visar sig som diskreta vita streck med lätt rodnad i munslemhinnan.

– En del patienter har lindriga besvär även om det förekommer undantag med sårbildningar. Då brukar en kort kortisonkur lindra.

Bengt Hasséus rekommenderar att alltid göra en undersökning om man har symtom eftersom en inflammation eller sårighet i värsta fall kan leda till cellförändringar och cancer.

– Det är inte vanligt, men man bör vara försiktig.

Oral lichen planus tillhör gruppen autoimmuna sjukdomar. Det innebär att immunsystemet reagerar fel och angriper den egna kroppen på olika sätt.

– Varför det blir fel vet man inte. Men immunsystemet är oerhört finstämt och hårt arbetande. Att det kärvar och gör misstag vet vi.

Hur burning mouth syndrome, BMS, yttrar sig hörs på namnet. – Smärtan uppstår framför allt i

tungan, men även läppar, gom och tandkött kan påverkas. Tyvärr är detta ett kroniskt smärtsyndrom.

Vid svår BMS påverkas livskvaliteten mycket. Precis som vid all smärta är det svårt att koncentrera sig på något annat. Att den sitter i munnen gör det hela än värre.

För den som har BMS är det svårt att förlika sig med att det varken finns botemedel eller effektiv behandling. På nätet finns massor av tips som sägs hjälpa, från äppelcidervinäger till antidepressiva läkemedel. Men att gurgla med en bedövande lösning är i stort sett den enda lindring som finns. Och det hjälper bara för stunden.

– Tabletter mot muntorrhet kan lindra, liksom att dricka något kallt eller suga på en isbit.

Han medger att det är tufft för många patienter. Det kan också vara svårt att få gehör för sina besvär, kunskapen bland sjukvårdspersonal är ibland bristfällig.

”Det är oftast bättre att söka hjälp hos sin tandläkare...”

– Det är oftast bättre att söka hjälp hos sin tandläkare när det gäller problem med munnen. Tyvärr handlar behandlingen av BMS mest om att

lära sig att hantera smärtan på olika sätt, säger Bengt.

Man kan också prova läkemedel mot kronisk nervsmärta, men i många fall överskuggar sidoeffekterna av dessa preparat nyttan med dem.

Ungefär en procent av befolkningen beräknas lida av BMS i olika grad, och främst kvinnor i medelåldern och äldre drabbas.

Varför kvinnor är mer drabbade än män vet man inte. Ett tag trodde forskarna att det hade med hormoner och menscykeln att göra. Men en sådan koppling har inte kunnat styrkas. Kan-ske är sambandet med stress troligare. Man vet att kvinnor är mer utsatta för stress än män.

– Det är jätteviktigt att få bekräftelse och hjälp med sin smärta. En liten tröst kan vara att BMS inte är en kroppsligt allvarlig sjukdom även om den påverkar livskvaliteten. ■

3 KVINNOR OM SIN MUNSÅRSMÄRTA

Burning mouth syndrome

– BMS är min nya stressmätare

■ **Helene Arkhem**, 57, journalist och författare, Stockholm.

När och hur fick du din diagnos?

– Jag fick min BMS-diagnos i december 2019. Jag märkte att tungan var öm och sved. Det kändes ungefär som om jag hade bränt mig på någon het dryck. Jag trodde att det var det som hade hänt, att jag hade druckit för varmt te. Men det gick inte över. Istället blev jag öm även på insidan av läppen. Det brände när jag drack något varmt eller åt kryddstark mat. Efter någon vecka började jag googla och hittade burning mouth »



I perioder av stress får Helene undvika kryddstark mat – det gör ont i munnen.

FOTO PETER JONSSON

» syndrome på nätet och beskrivningen jag hittade stämde in på mina besvär. När jag sedan besökte min tandläkare så sade hon direkt att det var BMS. Det var skönt att veta vad det var jag drabbats av. Men jag blev bedrövd när jag fick veta att problemen ofta är kroniska. Om man en gång har fått BMS så kommer problemen ofta tillbaka.

Hade du hört talas om BMS innan du själv blev drabbad?

– Nej, det hade jag inte. Och det hade inte heller min husläkare på vårdcentralen. Läkaren såg ut som ett frågetecken och sade att han aldrig hade hört talas om BMS. Han började googla och söka info när jag satt där.

”Besvären kommer och går i skov för mig”

Vad tror du utlöste besvären?

– Stress och brist på återhämtning under flera år.

Vad är jobbigast?

– Att jag inte kan äta stark mat längre. Jo, ibland kan jag äta viss kryddig mat – men ibland går det inte alls. När jag precis hade fått det skulle jag och några kompisar äta julbord på en fin asiatisk restaurang, det är en tradition vi har. Maten är väldigt god där, men lite spicy. Jag kunde inte äta någonting annat än kokt ris – för 795 kronor. Det kändes rätt bortkastat.

Är det alltid lika besvärligt?

– Nej, besvären kommer och går i skov för mig. Jag har perioder när jag inte har några besvär alls, eller väldigt lindriga. Men det blir värre när jag är stressad eller trött. Det är som en stressmätare. Om jag kan äta wasabi och ingefäran till sushin så betyder det att jag inte är så stressad.

Har du något råd eller tips till andra drabbade?

– Få inte panik. Det går att leva med BMS. Men om du har mycket stress i ditt liv, se till att få tillräckligt med återhämtning mellan varven. ■

Afte-sår

– Kosttillskott hjälper mig mot blåsorna

■ **Maria Hägglund Morin, 46,** ansvarig för hr- och bolagsfrågor, Limhamn.

När och hur fick du din diagnos?

– Jag fick veta att mina onda sår och blåsor i munnen var så kallade afte-sår, eller förkylningsblåsor som de också kallas. Det var sommaren 2018.

Vad tror du själv utlöste besvären?

– Långvarig stress i kombination med en segdragen virusinfektion. Mitt immunförsvar var kört i botten.

Hur yttrar sig dina besvär?

– Jag är besvärsfri sedan ungefär nio månader tillbaka men innan dess drabbades jag av blåsor i munnen, ofta flera stycken som breddade

ut sig över ungefär en centimeter stora områden. De kunde dyka upp när jag var stressad, hade en virusinfektion eller skulle få mens.

Vad var jobbigast?

– Blåsorna! De är mycket smärtsamma hela tiden och det var svårt att äta.

Var det alltid lika besvärligt?

– Nej, jag är i princip besvärsfri sedan jag lade om min livsstil för att minska stress. Dessutom har jag börjat med ett kosttillskott som heter Aftenova multivitamin som jag upplever hjälper.

Har du något råd eller tips till andra drabbade?

– Minska stressen. Och prova att äta kosttillskott. Det fungerar i alla fall bra för mig. ■



FOTO PRIVAT

Maria vet hur svårt det kan vara att äta med smärtsamma blåsor i munnen, men om hon minskar stressen blir det bättre.

Oral lichen planus

– Vi stödjer varandra i en Facebook-grupp

■ **Sofie Ulvestad, 44,** projektledare på Trafikverket, Malmö.

När och hur fick du din diagnos?

– För tre år sedan. Jag märkte att tandköttet var rött och ömt precis ovanför ena framtanden. Jag tyckte det var konstigt eftersom jag alltid är noga med munhygien och använder tandtråd regelbundet. Min tandläkare berättade att jag drabbats av oral lichen planus, något jag aldrig hade hört talas om.

Vad tror du själv utlöste besvären?

– Jag vet faktiskt inte. Det är ju en autoimmun sjukdom vilket innebär att immunsystemet angriper ”fel saker” – i mitt fall områden i munnen. Det sägs att stress kan vara en utlösande faktor.

Hur yttrar sig dina besvär?

– Jag är öm och har en rodnad på ett ställe i munnen. Ibland blir det värre och jag får sår. Det är jobbigt, gör ont och gör det svårt att äta.

Vad är jobbigast?

– Att jag förmodligen alltid kommer att få dras med det. Och att det finns en viss risk för att utveckla cancer i munhålan.

Är det alltid lika besvärligt?

– Nej, det kommer och går lite. Viss mat verkar påverka. Det blosade upp när jag åt mycket färska tomater, så det fick jag sluta med.

Går din åkomma att behandla?

– Ja, symtomen, men den går inte att bota. Jag behandlar bara när jag får ett skov med sår. Då finns det produkter som innehåller kortison att skölja munnen med. Det brukar göra att sårerna försvinner.

Har du något råd eller tips till andra drabbade?

– Det är lätt att känna sig ensam med sina besvär och sin oro. Jag har bildat en Facebookgrupp för alla med oral lichen planus. Där kan man utbyta erfarenheter och få stöd av andra. ■



FOTO PRIVAT

Sofie hade aldrig hört talas om oral lichen planus när hon blev drabbad. ”Viss mat gör det värre, annars märker jag inte av mina besvär så mycket”.

