

# Dental Insights – Er adfærdsændring en vigtig del af parodontal behandling?

## 1. Myter vs fakta om kroniske sygdomme

60 % af verdens befolkning døde i 2015 (WHO) på grund af en kronisk sygdom som fx kræft, diabetes, slagtilfælde, hjertesygdomme, forhøjet blodtryk og lungesygdomme.  
77% af verdens befolkning vil i 2025 dø på grund af en kronisk sygdom.

Verdensøkonomien: Inden for de næste 10 år vil der blive brugt mere end 1000 milliarder USD på behandling og håndtering af kroniske sygdomme.

Misforståelse: Det er hovedsageligt højindkomstlande, der rammes.  
Virkelighed: 80% af dødsfaldene sker i lav- og mellemindkomstlande.

Misforståelse: Det er hovedsageligt rige mennesker, der rammes.  
Virkeligheden er: Fattige mennesker rammes mere, og fattige mennesker lider mere.

Misforståelse: Det er hovedsageligt mænd, der rammes.  
Virkelighed: Mænd og kvinder er lige hårdt ramt.

Misforståelse: Kroniske sygdomme skyldes usund livsstil.  
Virkelighed: Regeringer og samfund er nødt til at skabe støttende miljøer for at få folk til at opføre sig mere sundt.

Misforståelse: Der kan ikke gøres noget.  
Virkelighed: 80% af alle kroniske sygdomme kan forebygges.

Opfordring til handling: Stop den globale epidemi af kroniske sygdomme!

## 2. Kontrol af parodontale risikofaktorer er nøglen

Risikofaktorer for parodontitis (i rækkefølge):

- 1) Utilstrækkelig mundhygiejne,
- 2) Tobaksforbrug (cigaret, cigar, pipe, røgfri tobak),
- 3) Diabetes mellitus type I og II,
- 4) Alkoholforbrug,
- 5) Mangelfuld ernæring,
- 6) Stress,
- 7) HIV,
- 8) Utilstrækkelig fysisk aktivitet,
- 9) Osteoporose.

Vi er nødt til at støtte folk i at træffe sunde valg! Vi er nødt til at ændre adfærd for at reducere kroniske sygdomme: sund kost, fysisk aktivitet, undgå tobak.

Tandplejepersonalets rolle i adfærdsstøtte er vigtigere i dag end nogensinde og får stigende opmærksomhed, men det bliver stadig undervurderet af BÅDE patienter og mundsundhedspersonale.

Forebyggende tiltag er ikke kun nødvendige for højriskoindivider, men for alle individer. Vi er nødt til at tage fat på alle risikofaktorer på samme tid.

Patientkommunikation 1:1 øje til øje i klinikken: forbindelse → information → motivation → handling. Disse trin og patientens fremskridt kan monitoreres på alle tidspunkter.

Tandplejepersonalets rolle er sundhedsfremme - på individniveau, befolkningsniveau og samfundsniveau.

### **3. Hvorfor vi skal begynde at bruge teknologi i den forebyggende pleje**

www.bankmycell.com viser disse tal:

Verdens befolkning: 7,93 milliarder mennesker.

IoT-mobilforbindelser: 10,57 milliarder.

Smartphones: 6,64 milliarder smartphone-brugere, hvilket er 83,72% af verdens befolkning.

Mobiltelefoner: 7,26 milliarder mobiltelefonbrugere, hvilket er 91,54% af verdens befolkning.

Producenter: Apple 59%, Samsung 26%, Motorola 4%, LG 3,3%, Google 2%, andre 1%.

Stort antal eHealth- og mHealth-apps, fx apps til diabetes, vægttab og hjerte-kar-sygdomme.

www.artezio.com viser disse tal:

Globalt mHealth-marked: 181 milliarder USD i 2023 og anslået 332 milliarder USD i 2025.

eHealth: Den diagnostiske evidens for tilgængelige sundhedsapps er sparsom.

Artikel: "Evidence assessing the diagnostic performance of medical smartphone apps: a systematic review and exploratory meta-analysis" Buechi et al 2017.

Der er begrænset forskning i brugen af smartphone-sundhedsapps til andre ikke-smitsomme sygdomme end diabetes.

Artikel: "The effectiveness of smartphone apps for lifestyle improvement in noncommunicable diseases: systematic review and meta-analysis" Lunde et al 2019.

Webbaseret patientuddannelse kan tilbydes som et tids- og omkostningseffektivt alternativ.

Artikel: "Web-based patient education in orthopedics: systematic review" Dekkers et al 2018.

Den mest effektive form for patientuddannelse er en, der er interaktiv og giver patienterne mulighed for at navigere i onlinesystemet på egen hånd.

Artikel: "A systematic review of web-based educational interventions" Kredericks et al 2015.

Artikel: "mHealth for health behavior change" Myeunghee et al 2018.

Sundhedsapps med positiv indvirkning på sundhedsrelateret adfærd skyldes hovedsageligt patientuddannelse og træning.

Artikel: Systematic review by Iribarren et al 2021, afslørede, at der for det meste bruges fire funktioner i sundhedsapps: selvrapportering og selvmonitorering, information og uddannelse, visuel feedback på brugerens data, påmindelser og advarsler.

De mest effektive funktioner i sundhedsapps er: selvovervågning, information og uddannelse, påmindelser, kommunikation og gamification.

Teletandpleje og mHealth kan hjælpe med at reducere plak og gingivitis.

www.periodontal-health.com er gratis og kan hjælpe patienter med at forstå parodontitis.  
www.perio-tools.com kan visualisere patientens parodontale risikovurdering.

Præcisionsmedicin vil bruge meget mere maskinlæring og patientdata i fremtiden.

Opsummering:

- 1) Opfordring til at få vores patienter til at træffe sunde valg,
- 2) Risikofaktorkontrol for at adressere alle risikofaktorer på alle niveauer,
- 3) Supplerende eHealth/mHealth kan være støttende, selv med mindre effektstørrelser (uddannelse, selvovervågning, påmindelser, kommunikation, gamification).

## Gode ressourcer

www.my.periodontalhealth.com

www.periodontal-health.com

www.perio-tools.com

Fernandez et al 2021

Ramseier et al 2019 (EFP Research Award 2018)

Systematic review by Iribarren et al 2021

"A systematic review of web-based educational interventions" Kredericks et al 2015

"mHealth for health behavior change" Myeunghye et al 2018

"The effectiveness of smartphone apps for lifestyle improvement in noncommunicable diseases: systematic review and meta-analysis" Lunde et al 2019

"Evidence assessing the diagnostic performance of medical smartphone apps: a systematic review and exploratory meta-analysis" Buechi et al 2017

## Top 3 Dental Insights – Key Take Aways

### 1. Myter vs. fakta om kroniske sygdomme

80% af alle kroniske sygdomme kan forebygges.

Regeringer og samfund er nødt til at skabe støttende miljøer for at få folk til at opføre sig mere sundt.

Opfordring til handling: Stop den globale epidemi af kroniske sygdomme!

### 2. Kontrol af parodontale risikofaktorer er nøglen

Vi er nødt til at støtte folk i at træffe sunde valg! Vi er nødt til at ændre adfærd for at reducere kroniske sygdomme: sund kost, fysisk aktivitet, undgå tobak.

Tandplejepersonalets rolle i adfærdsstøtte er vigtigere i dag end nogensinde og får mere opmærksomhed, men undervurderes stadig af BÅDE patienter og tandplejepersonale.

Forebyggende tiltag er ikke kun nødvendige for højrisikoindivider, men for alle individer.

### 3. Hvorfor vi skal begynde at bruge teknologi i den forebyggende pleje

Smartphones: 6,64 milliarder smartphone-brugere, hvilket er 83,72% af verdens befolkning.

Mobiltelefoner: 7,26 milliarder mobiltelefonbrugere, hvilket er 91,54% af verdens befolkning.

Webbaseret patientuddannelse kan tilbydes som et tids- og omkostningseffektivt alternativ. Den mest effektive form for patientuddannelse er en, der er interaktiv og giver patienterne mulighed for at navigere i onlinesystemet på egen hånd.

Sundhedsapps med positiv indvirkning på sundhedsrelateret adfærd skyldes hovedsageligt patientuddannelse og -træning.

Opsummering:

- 1) Opfordring til handling for at få vores patienter til at træffe sunde valg,
- 2) Risikofaktorkontrol for at adressere alle risikofaktorer på alle niveauer,
- 3) Supplerende eHealth/mHealth kan være støttende, selv med mindre effektstørrelser (uddannelse, selvovervågning, påmindelser, kommunikation, gamification).

## Kilder

EuroPerio10 15-18.06.2022

Alle forbehold for noternes korrekte gengivelse af kursusmaterialet tages af forfatteren.

**Dét var Dental Insights. Tak fordi du er her. ♥**

**Kærlig tandhilsen Anne Mette**