

Nya kurser, konferenser & rapporter

Bättre munhälsa kopplad till lägre risk för depression och ångest hos äldre

En ny kinesisk studie visar att äldre personer med bättre munhälsa löper lägre risk att drabbas av depression och ångest. Studien bygger på data från över 3 000 äldre deltagare i den omfattande Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey.

Viktiga fynd:

- Personer som borstade tänderna minst två gånger om dagen hade 28 % lägre risk för ångest jämfört med de som borstade sällan.
- De som hade genomgått tandkirurgi för att laga saknade tänder hade 42 % lägre risk för depression än de som hade obehandlade tandförluster.
- Daglig konsumtion av frukt och grönsaker minskade risken för både depression och ångest.
- Fler saknade tänder var kopplat till ökad risk för demens.

Bakgrund:

God munhälsa är viktig för hela kroppens hälsa och innefattar friska tänder, tandkött och munslemhinnor. Problem som karies, tandlossning och infektioner kan påverka både fysisk och psykisk hälsa negativt. I synnerhet hos äldre kan dålig munhälsa försvåra näringsintag och social interaktion, vilket i sin tur kan öka risken för psykisk ohälsa.

Slutsatser:

Studien visar att regelbunden tandborstning och bra kostvanor (särskilt intag av frukt och grönsaker) är kopplade till bättre mental hälsa hos äldre. Dock kan inte studiens tvärsnittsdesign fastställa orsakssamband – det är möjligt att psykisk ohälsa också påverkar personers förmåga att sköta sin munhygien.

Källa: [psypost.org / https://www.psypost.org/better-oral-health-linked-to-lower-risk-of-depression-and-anxiety-in-older-adults/#google_vignette](https://www.psypost.org/better-oral-health-linked-to-lower-risk-of-depression-and-anxiety-in-older-adults/#google_vignette)