

2025

# MUNHÄLSO RAPPORTEN

KVINNORS UPPLEVELSER AV SIN  
MUNHÄLSA UNDER KLIMAKTERIET

RESULTAT OCH INSIKTER FRÅN EN ENKÄTSTUDIE OM KVINNORS  
MUNHÄLSA UNDER KLIMAKTERIET

Författare: Betty Wassenius

Tandläkare med tvärdisciplinär kompetens inom klimakteriet och oral hälsa

Adress: Regementsgatan 9A, Växjö

Kontakt: [hej@bettywassenius.se](mailto:hej@bettywassenius.se)

Årtal: 2025

## VAD ÄR KLIMAKTERIET?

**K**limakteriet är inte en sjukdom utan en fysiologisk händelse som alla kvinnor går igenom. Klimakteriet definieras som tiden före och efter den sista menstruationen (menopaus) och debuterar runt 45 års åldern.

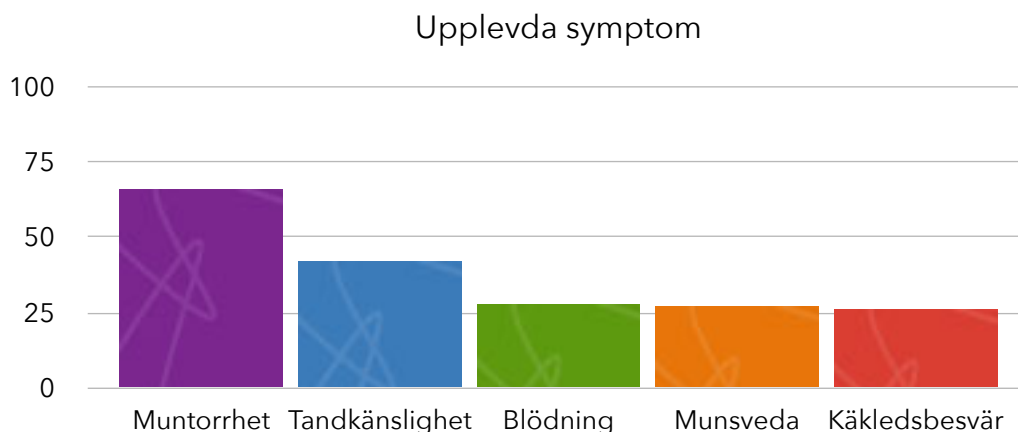
Kvinnors upplevelse av klimakteriet är i hög grad individuell. Exempel på vanliga symtom: vasomotoriska besvär, oregelbundna blödningar, humörsvängningar, huvudvärk, sömnproblem, muskel- eller ledvärk, oro, ångest, nedstämdhet eller kognitiv påverkan, besvär som torrhet, sveda, smärta eller urinträngningar och minskad sexuell lust. Enligt Womnis klimakterierapport 2025 upplever 75% av kvinnorna symtom som påverkar deras livskvalitet, symtom som pågår i 5-10 år. Det uppskattas att 1,3 miljoner svenska kvinnor befinner sig i klimakteriet under 2025

Socialstyrelsens kartläggning (2020) visar att vården för klimakteriebesvär i Sverige är ojämlig och otillräcklig, och att sju av tio kvinnor lider i onödan. Resultatet har lett till nya nationella riktlinjer 2025 med fokus på att öka kunskapen, förbättra tillgängligheten och säkerställa evidensbaserad behandling inom primärvården. Riktlinjerna framhåller särskilt behovet av bättre information till kvinnor och ökad kunskap bland vårdpersonal.

Denna rapportens syfte är att synliggöra klimakteriet ur ett tandvårdsperspektiv. Analysen baseras på en enkätundersökning där 627 kvinnor från Facebook-grupperna *Stark genom klimakteriet* och *Klimakterietankar* fick svara på frågor om hur de upplever symtom kopplade till munhälsa under klimakteriet. Syftet var att lyssna in deras behov och symtom, samt att undersöka om samma kunskapsluckor som identifierats i övrig vård även finns inom tandvården och hur detta påverkar mötet med tandvårdspersonal.

## ENKÄTENS RESULTAT

Av de över 600 kvinnor som deltog i undersökningen svarar 91% att de upplevt minst ett av följande orala symptom.



Trots symptom är det få kvinnor som söker hjälp.

**33%** av de tillfrågade kvinnorna sökt hjälp för sina besvär och av dessa har endast 4% fått någon information om möjlig påverkan av klimakteriet.

Bland deltagare som själva arbetar inom tandvården uppgav endast 1% att de kände sig informerade om klimakteriet och dess möjliga effekter på munhälsa.

## VAD KVINNOR SJÄLVA ÖNSKAR

Kvinnor upplever att tandvården har bristande kunskap om klimakteriet. Ökad kompetens och mer information skulle kunna minska oro, främja bättre egenvård och bidra till förebyggande av sjukdom. Bemötandet är en viktig del, många kvinnor skäms över den försämrade munhälsan.

Några röster från deltagarna:

// Information och kunskap och att mötas med bekräftelse och respekt. Sett i backspegeln var torr mun bland mina första klimakteriesymtom. Jag drog slutsatsen att munbesvären beror på klimakteriet själv och tog med dom i min egenremiss när jag sökte hjälp. Att de minskat efter att jag börjat hormonbehandling räcker för mig som bekräftelse på att det stämmer. Om slemhinnor i underlivet påverkas känns det rimligt att andra slemhinnor också påverkas. Torra ögon finns ibland med som symtom så att munnen inte skulle kunna påverkas känns okunnigt att påstå.

// Jag önskar mer kunskap och information om hur munhälsan påverkas under klimakteriet och hur man kan förebygga. Istället för skambeläggning.

// Mer information, vad man ska vara uppmärksam på, oftare kontroller, högre tandvårdsbidrag.

// Kunskap. Efter två år av sökande hos tandvård och vanlig vård lärde jag mig det jag behövde veta från ett podd-avsnitt Munhälsa med Betty Wassenius från Klimakteriepodden.

// Jag kände inte till sambandet och har börjat få stora problem trots att jag sköter tänderna som jag alltid gjort. Har funderat varför mina tänder blivit så sköra.

// Jag önskar överhuvudtaget att munhälsan kopplat till hälsa och sjukdom lyfts. Att förstå att munnen är en del av kroppen, det borde vara en självklarhet.

// När en person som tidigare haft en fungerande munhälsa plötsligt får mycket inflammationer i tandköttet och orimliga mängder tandsten borde inte rådet vara att man ska rengöra bättre. Jag kan göra rent mina tänder. Problemet är att det inte spelar någon roll om jag borstar noga tre gånger om dagen, använder tandtråd etc. Jag skulle behöva gå till hygienst oftare. Rådet borde vara att söka hjälp för klimakteriesymtom.

// Information kring vanliga orala/käkleds- symtom vid klimakteriet och vad man kan göra för att lindra.

## DISKUSSION

Att upprätthålla en god munhygien är viktigt i alla åldrar, men kvinnor som går igenom klimakteriet behöver vara medvetna om hur denna livsfas kan påverka munhälsan, och vice versa. Tandvården har en unik möjlighet att tidigt fånga upp symptom och bidra med stöd och förebyggande insatser samt minska lidande, skam och stigma.

Tandläkare, tandhygienister och tandsköterskor utgör en i dag otillräckligt nyttjad kompetensresurs för kvinnor som befinner sig i klimakteriet. Genom regelbundna och återkommande patientkontakter har tandvården förutsättningar att bidra med relevant kunskapsstöd och tidig identifiering av riskfaktorer - i linje med det uppdrag och de förväntningar som lyfts i Socialstyrelsens riktlinjer.

Socialstyrelsen bör säkerställa att orala symptom integreras i den samlade klimakteriesymptombilden och att detta prioriteras i kunskapsstyrningen. För att möjliggöra en robust, tvärprofessionell vårdmodell krävs samtidigt en tydligare nationell satsning på forskning och evidens kring sambanden mellan hormonella förändringar och oral hälsa. Utan detta riskerar vi ett fortsatt kunskapsgap som försvagar vårdkedjan och minskar kvinnors möjligheter till tidig prevention.

## KONTAKT

Betty Wassenius, tandläkare med tvärdisciplinär kompetens inom klimakteriet och oral hälsa, verksam i ett framväxande kunskapsfält.

[hej@bettywassenius.se](mailto:hej@bettywassenius.se), 0708-593670