

## Patientinformation – Geografisk tunga (lingua geografica)

Det här tillståndet kallas även för karttunga då mönstret på ovsidan av tungan dvs tungryggen kan likna en karta med vita och röda områden. Mönstret kan skifta och se lite olika ut över tid och uppkommer oftast helt plötsligt och kan pågå i dagar, veckor, månader eller år. Även andra delar av munslemhinnan kan drabbas så som tandköttet, insidan av kinderna och läpparna samt gommen. Då brukar det i stället kallas för geografisk stomatit.

Geografisk tunga är ett kroniskt inflammatoriskt tillstånd som är helt ofarligt och som inte brukar ge några symtom. Till skillnad mot en svampinfektion i munslemhinnan som oftast är avskrapar så går de vita områdena vid detta tillstånd inte att skrapa bort. Vanligtvis drabbar det yngre vuxna men även små barn och äldre vuxna kan ses ha det här utseendet på tungan. Tillståndet är vanligt med en förekomst på ca 2% i Sverige. Vissa studier visar en högre förekomst av geografisk tunga hos kvinnor men detta är inte säkerställt ännu.

Trots att tillståndet varit känt sedan 1800-talet är det idag inte helt klarlagt vad lingua geografica beror på. Det verkar dock finnas en ärftlig koppling. Stress kan förvärra utseendet och ev. symtombild. Det har diskuterats i litteraturen om det finns ett samband med psoriasis då tillstånden liknar varandra men det är fortfarande inte känt. Det kan också finnas samband med atopi, allergi och astma men även här är sambanden oklara.



*Lingua geografica på tungryggen*

*Lingua geografica med fissurerad tunga*

Vid geografisk tunga som inte ger några symtom krävs ingen behandling då det är ett ofarligt tillstånd. Vid symtom i form av sveda och/eller en brännande känsla ffa vid intag av salt, sur och kryddstark föda kan det bli aktuellt att undvika detta under en period. Det kan också vara bra att byta till en tandkräm utan natriumlaurylsulfat. Eventuell muntorrhet är viktigt att behandla för att undvika torra, sköra slemhinnor som kan bidra till ytterligare sveda, brännande känsla och skav. Vid mer uttalad sveda kan smärtlindrande sköljning ges tillfälligt och ibland kan tungan behöva avlastas med en mjukplastskena för att ge en mjukare yta mot gommen ffa om man har en vana av att pressa tungan upp mot gommen. Vid misstanke om bristtillstånd eller anemi kan det bli aktuellt med en remiss för provtagning på vårdcentral. Man bör undvika tungskrapa då detta riskerar att sårgöra tungan och störa den normalflora av bakterier som finns där för att skydda tungan, vilket istället ökar besvären.

En geografisk tunga som kvarstår över tid kan övergå i en fissurerad tunga dvs en tunga med sprickor och fåror i men sambanden för detta är inte helt klara.