

Munhälsa...



...information för dig över 65 år

Munhälsan har under de senaste 25 åren förbättrats avsevärt hos äldre. Idag har många kvar sina tänder högt upp i åldrarna. Med stigande ålder ökar risken för muntorrhet och tandproblem.

Din egenvård är mycket viktigt för att behålla din munhälsa. Folktandvården kan hjälpa dig några timmar per år, övriga timmar är det ditt eget ansvar.

I denna folder kan du få tips om vad du själv kan göra för att bevara och förbättra din munhälsa.

Daglig munhygien

Borsta tänderna morgon och kväll med fluor-
tandkräm.

Gör rent mellan tänderna en gång per dag.
Olika hjälpmedel finns för detta.



Det är viktigt att tandkrämen används rätt:

1. Använd tillräckligt stor mängd fluortandkräm på borsten (1-2 cm). Fördela tandkrämen runt samtliga tänder.
2. Borsta i två minuter. Sila sedan skummet mellan tänderna i 30 sekunder.
3. Spotta. **Skölj inte.**
4. Vänta helst 2 timmar innan du äter eller dricker.

Fluor

Om fluor används regelbundet ökar motståndskraften mot karies. Använd fluortandkräm vid tandborstning två gånger per dag. Skölj också med fluorlösning morgon och kväll.

Komplettera under dagen t.ex. efter måltid med fluortabletter/fluortuggummi. Sila då saliven runt tänderna.

Prata med ditt tandvårdsteam om vilka preparat som kan passa dig.



Muntorrhet

Minskar saliven i munnen t.ex. på grund av mediciner, ökar risken för karies. Det blir även svårare att tala, tugga och svälja. Saliven kan stimuleras med sockerfria tuggummin eller sugtabletter.



Om salivkörtlarna inte kan producera saliv själv finns det även saliversättningsmedel (t.ex. gel och spray).

Dessa preparat bör innehålla fluor om du har egna tänder. Fråga gärna ditt tandvårdsteam eller apotekspersonal.

Här finns ditt folktand- vårdsteam.

Välkommen

Stämpel



Folktandvården
LANDSTINGET DALARNA