

Allmänna råd och rekommendationer

Tandborstar

- Manuell eller elektrisk tandborste är en smaksak, båda kan göra lika rent.
- Viktigast är att välja en borste med mjuk borst och litet borsthuvud.
- Vid svåråtkomliga ställen, t ex visdomständer, kan det vara bra att ha en enbindesborste som komplement (se bild).



Mellan tänderna

- För en optimal munhygien bör det även göras rent mellan tänderna varje dag.
- Välj ett hjälpmedel som fyller ut mellanrummet och var noga med att gnugga försiktigt ner mot tandköttet.
- Vi rekommenderar tandstickor i plast, tandtråd på bygel eller mellanrumsborstar i lämplig storlek.

Tandkräm

- Viktigast vid val av tandkräm är att den innehåller **fluorider**. Fluorider stärker tandens emalj, bromsar och läker små kariesangrepp och gör det svårare för bakterier att bilda syra och fästa på tandytan.
- Det finns även specialtandkrämer med extra hög fluoridhalt eller bakteriedödande medel som kan skrivas ut på recept av tandvårdspersonal.

Övrigt

- Vid hög risk för karies rekommenderar vi munskölj med 0.2% fluoridhalt. Munsköljen bör tas efter måltid 1-2ggr/dag.
- Vid kraftig tandköttsinflammation kan bakteriedödande gel användas i 7-10 dagar.

Munvård

-Att göra rent i munnen



Munsjukdomar

Kariessjukdom

En del av bakterierna i vår mun kan med hjälp av maten som vi äter bilda en syra.

- Syran fräter på tandens emalj som luckras upp och det blir en kariesskada.
- Vid stora kariesskador går tänderna sönder. Då uppstår vassa kanter och förlorad tuggfunktion. Det kan ge smärta, sår och svårigheter att äta.



Inflammerat tandkött

Andra bakterier kan leda till att tandkötet blir inflammerat.

- Tandkötet sväller upp, blir rött och kan göra ont.
- Det blöder vid tandborstning.
- Bakterier som ligger kvar, stelnar och bidrar till tandsten.



Tandlossning

Om bakterier och tandsten inte tas bort kan inflammationen leda till en infektion kring tandens fäste och rot.

- Det gör så att tänderna långsamt lossnar ifrån käken och du kan tappa dina tänder.
- Tandlossningssjukdom är en kronisk infektionssjukdom med tydlig koppling till försämrad allmänhälsa och sjukdomar som bl a diabetes, lunginflammation och hjärtinfarkt.



Förebygga munsjukdomar

- Den största anledningen till kariessjukdom, blödande tandkött, tandsten och tandlossning är bakterier.
- **För att undvika sjukdomar och besvär i munnen är daglig rengöring det absolut viktigaste.**

Grundläggande munvård

- Borsta tänderna 2 gånger per dag med fluorid tandkräm
- Var extra noga att borsta på tuggytan och mot tandköttskanten där bakterierna trivs bäst
- Låt bli att skölja ur munnen med vatten så tandkrämen får full effekt
- Rengör mellan tänderna med tandtråd, tandsticka eller mellanrumsborste varje dag
- Besök tandvården regelbundet för att förebygga och förhindra sjukdomar i munnen!