

Vill du veta mer?

På Folk tandvårdens hemsida finns tips och information om vad du själv kan göra för att skydda din munhälsa. Det finns också anpassade råd för olika åldrar och olika typer av besvär. <https://folktandvarden.vgregion.se/fakta-och-munhalsorad/>

Vid flera tillstånd som kräver kostbehandling kan ekonomiskt tandvårdsstöd bli aktuellt. Kontakta din Tandvårdsmottagning.

Se även information på Folk tandvårdens hemsida: <https://folktandvarden.vgregion.se/praktisk-information/tandvardsstod/>

Övrig information:

Broschyren är framtagen:
Centrum för äldretandvård och Hälsoodontologiska enheten
www.vgregion.se/folktandvarden

Munhälsa vid kostbehandling – för alla åldrar

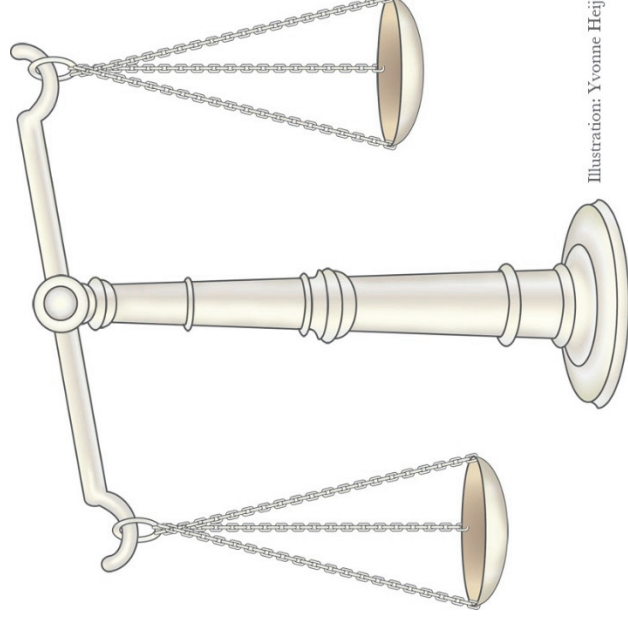


Illustration: Yvonne Heijl

Hälsoodontologiska enheten och
Centrum för äldretandvård

Kostbehandling

Vissa sjukdomstillstånd kräver speciellt anpassad kostbehandling som är anpassad för varje individ oavsett ålder. Sjukdomar kan påverka kroppen så att energi- och näringsbehoven förändras. Det som kan vara bra när man är frisk kan vara mindre bra när man är sjuk.

Det är viktigt att kroppen får tillräckligt med energi för att öka motståndskraften mot sjukdomen.

Ibland påverkar kostbehandlingen munhälsan negativt och extra egenvård och stöd från tandvården kan behövas.

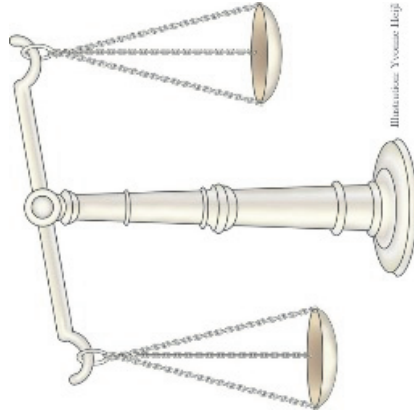


Illustration: Yvonne Högl

Balansen är viktig

- Det är viktigt för munhälsan att minimera angreppsfaktorer och öka försvaret. Att äta lite och ofta ger ökad risk för karies. Tänderna och munnen kan därför behöva skyddas extra.
- Balans behövs också för kroppen. Sjukdom kan göra det svårare att äta vanlig mat samtidigt som kroppen ofta behöver mer energi och näring.

Risk för sämre munhälsa

- **Täta måltider** kan behövas om man inte orkar äta som vanligt, har nedsatt aptit eller mår illa.
- **Drycker** behöver ofta vara kolhydratrika vid kostbehandling för att ge mer energi, t ex juice, saft, läsk och vissa näringsdrycker.
- **Mellanmål** kan också vara kolhydratrika, t ex nyponsoppa, kräm, kaffebröd, godis, glass och choklad.
- **Måltidens längd** ökar ofta när man är sjuk.
- **Försämrad tugg- och sväljförmåga** medför ofta att matens konsistens ändras och därför kan ligga kvar längre i munnen.
- **Muntorrhet** medför ofta olika besvär att tugga och äta.



Tandborstning med fluortandkräm stärker tänderna



Äta ofta – stor risk för karies

Hur kan tänderna skyddas?

- **Drick närings- eller energirika drycker till måltiderna och undvik att "sippa" dem under hela dagen.**
- **Använd naturella mjölkprodukter till mellanmål t ex fil, yoghurt, mjölk.** Hårdost och mjölkbaserade näringsdrycker går också bra.
- **Avsluta måltiden med ett glas vatten eller skölj munnen.**
- **Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm och skölj dagligen med 0,2 % fluorlösning*.**
- **Använd salivstimulerande tuggletter/tuggummi, gärna med fluor* samt smörjande saliversättning vid muntorrhet.**
- **Kontakta din Tandvårdsmottagning för kariesförebyggande behandling.**

(* Till barn anpassas koncentration och dosering efter ålder).