

Bevara munhälsan och må bättre





En god munhälsa kan snabbt ändras

Det kan ske när allmänhälsan förändras eller vid medicinering. Då är det viktigt att även få stöd och hjälp med sin mun. En regelbunden tandvårdskontakt är viktigt för att bibehålla en god munhälsa.

Goda råd

- Låt munnen vila mellan måltiderna och undvik sötsaker.
- Använd vatten som törstsläckare, undvik söta drycker. Även juice är sött!
- Tandborstning med fluortandkräm morgon och kväll.
- Glöm inte att göra rent mellan tänderna varje dag.
- Extra fluortillskott minst en gång per dag. Bäst effekt ger fluorsköljning 0.2% alternativt en extra fluorrik tandkräm, Duraphat.

Om du är torr i munnen

En vanlig orsak till muntorrhet är biverkan av läkemedel. Om man behöver äta många läkemedel är risken större att man blir torr i munnen.

Läkemedel som ger muntorrhet är bland annat blodtrycksmedicin, vätskedrivande, allergiläkemedel och psykofarmaka. Man blir även torr i munnen när man inte dricker tillräckligt med vätska. Stress och oro kan också vara en bidragande orsak.

Muntorrhet medför en ökad risk för kariesskador.

Vad hjälper vid torr mun

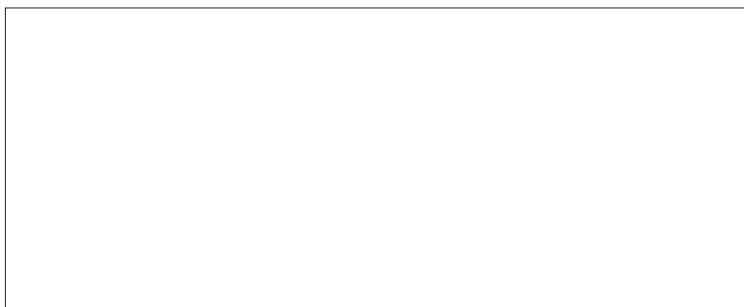
- Drick och skölj munnen ofta med vatten.
- Ät gärna mat med tuggmotstånd som stimulerar salivflödet.
- Tugga sockerfritt tuggummi och använd salivstimulerande sugtabletter med fluor.
- Smörj torra läppar och återfukta munslemhinna regelbundet, exempelvis med gel, spray eller olja.



Genom regelbunden kontakt med tandvården kan vi hjälpas åt att ta hand om din mun och dina tänder.

Har du frågor om din tandhälsa?

Välkommen att kontakta oss.



Vi kan ge dig den vård du behöver vare sig det handlar om en vanlig undersökning eller avancerad specialisttandvård, så att du kan vara frisk i munnen hela livet.

En god munhälsa är viktigt för allmäntillståndet och välbefinnandet.

Framtagen 2019 av Centrum för äldretandvård
Folktandvården Västra Götaland

vgregion.se/folktandvarden