



Äldre tänder behöver mer omsorg!

Vad kan påverka din munhälsa?

- > Mediciner.
- > Muntorrhet.
- > Sjukdomar.
- > Försämrad syn och finmotorik.



Hur håller man tänderna friska?

- > Undvik småätande.
- > Begränsa intag av sötsaker och söta drycker.
- > Borsta och gör rent mellan tänderna.
- > Skölj dagligen med fluor.
- > Håll kontakten med tandvården.

Goda råd vid tandborstning

- > Använd två centimeter tandkräm.
- > Borsta i två minuter, två gånger om dagen.
- > Sila skummet mellan tänderna, spotta ut.
- > Vänta i ett par timmar innan du äter och dricker.



Äldre tänder behöver mer omsorg!

Om muntorrhet

Muntorrhet kan ge besvär med:

- > Ökad risk för karies (hål i tänderna).
- > Svårigheter att tala.
- > Svårigheter att tugga och äta.
- > Sköra slemhinnor och sveda.
- > Dålig andedräkt.



Goda råd vid muntorrhet

- > Ha en god munhygien. Borsta tänderna.
- > Gör rent mellan tänderna varje kväll.
- > Skölj munnen med fluorid dagligen.
- > Använd produkter som ökar saliven, till exempel sugtabletter eller munsprej.
- > Drick vatten.
- > Undvik småätande och söta drycker.
- > Välj mat med tuggmotstånd – då bildas det mer saliv.

Kontakt

Kunskapscentrum för äldretandvård (KÄT)
kunskapscentrum.ftv@regionuppsala.se

Läs mer om tänder och munhälsa på
www.1177.se eller logga in
för att läsa din tandjournal.

