

Munhälsoråd för äldre - Engelska

Oral health advice for older people

What happens to your teeth as you become older?

Your teeth are affected by normal ageing.

- Your gums may recede as you become older, exposing sensitive root surfaces
- Your hands become stiffer and it could be more difficult to clean your teeth
- Diseases can develop in the body that affect the mouth and teeth
- Many medicines can cause dryness in the mouth
- The Public Dental Service and its staff are there to ensure everyone receives help to achieve lifelong oral health.

Oral health

Teeth need to rest between meals. That is when they recover from attack by bacteria. By getting into the habit of always drinking water when we are thirsty between meals, we can do our teeth and body a great deal of good. In Sweden we have some of the world's finest drinking water.

The next piece of advice is to clean your teeth thoroughly every day. An electric toothbrush is good. The hidden surfaces between the teeth can be cleaned using something thin – dental floss, a toothpick or a thin brush.

The final piece of advice is to give your teeth a strong source of protection by using fluoride each day.

Healthy eating and drinking

Each time you eat you trigger an attack on your teeth. It takes time for your teeth to recover – salts, minerals and fluoride in the saliva repair the teeth. Your teeth can cope with up to five meals a day. In between, everything in your mouth should be calm. Normal tap water is completely harmless to your teeth.

Saliva is a source of protection for your teeth. If you have a dry mouth or are taking medicine, contact the Public Dental Service or the pharmacy where they will be happy to help you.

Clean properly

The reason for dental disease is often bacteria that become attached to your teeth. By cleaning your teeth each day, the bacteria never have time to cause any damage. A good habit is to always go to bed with clean teeth. You can reach the hidden surfaces of your teeth using dental floss, an interspace brush or a toothpick.

Use fluoride

Fluoride is a natural element that strengthens your teeth. Slight damage to a tooth can heal with the aid of fluoride. Fluoride is needed twice a day. Your toothpaste is the best source of fluoride. Fluoride can be found in toothpaste, tablets, chewing gum and mouthwash.

Munhälsoråd för äldre

Vad händer med dina tänder när du blir äldre?

Det normala åldrandet påverkar tänderna

- Tandhalsarna kan komma fram när man blir äldre och rotytan är känslig
- Händerna kan bli stelare och det kan bli svårare att göra rent
- Man kan få sjukdomar i kroppen som påverkar mun och tänder
- Många mediciner kan ge muntorrhet
- Folktandvården med sin personal finns för att alla ska få hjälp att vara friska i munnen hela livet.

Frisk i munnen

Tänderna behöver vila mellan måltiderna. Då återhämtar de sig från bakteriernas angrepp. När vi vänjer oss vid att alltid dricka vatten om vi är törstiga mellan måltiderna gör vi både tänder och kropp en tjänst. I Sverige har vi ett av världens finaste dricksvatten.

Nästa råd är att varje dag göra tänderna rena runt om. Eltandborste är bra. De dolda ytorna mellan tänderna kan göras rena med något smalare - tråd, tandsticka eller en smal borste.

Sista rådet är att ge tänderna ett starkt försvar genom att varje dag använda fluor.

Äta & dricka sunt

Varje gång du äter startar ett angrepp på dina tänder. Det tar tid för tänderna att återhämta sig - salter, mineraler och fluor i saliven reparerar tänderna. Fem gånger om dagen klarar tänderna att vi äter något. Däremellan skall det vara lugnt i munnen. Vanligt friskt vatten från kranen är helt ofarligt för tänderna.

Saliven är tändernas skydd. Känner du dig torr i munnen eller äter någon medicin – prata med någon på Folktandvården eller apoteket – det finns hjälp att få.

Göra rent

Orsaken till tandsjukdomar är oftast bakterier som fastnar på tänderna. Genom att göra tänderna rena varje dag så hinner inte bakterierna skada. En god vana är att alltid somna med rena tänder. Tändernas dolda ytor når du med tandtråd, mellanrumsborstar eller tandstickor

Använd fluor

Fluor är ett grundämne som stärker tänderna. En liten skada i en tand kan läka med hjälp av fluor. Fluor behövs varje dag – två gånger. Din tandkräm är bästa fluorkällan. Fluor finns i tandkräm, tablett, tuggummi och som munskölj.