



Var rädd om dina tänder!

En god munhälsa är viktigt för allmäntillståndet och välbefinnandet. När vi blir äldre sker en del förändringar, så även i munnen. En god munhälsa kan ändras snabbt.

Sjukdomar och mediciner kan påverka munhälsan negativt. En vanlig biverkan av medicinering är muntorrhet vilket kan leda till ökad risk för kariesskador.

Även om det känns bra i munnen just nu är det alltid viktigt att besöka tandvården regelbundet. Vi vill tillsammans med dig hjälpa till att skapa det bästa förutsättningen för din munhälsa.

2+2+2 – enkel matematik för friskare tänder

- Borsta 2 gånger per dag.
- Använd 2 cm fluoridtandkräm.
- Borsta 2 minuter.

För att minska risken för karies

- undvik småätande – låt tänderna vila minst två timmar mellan måltiderna
- skölj munnen dagligen med fluoridlösning (0,2 % NaF) (och/eller)
- använd fluoridtandkräm, gärna med extra mycket fluorid*.

Välkommen att kontakta Folk tandvården!

*Produktnamn: Duraphat och Morningside. Dessa tandkrämer finns receptfritt på apotek (bakom disk), men kan även skrivas ut på recept. Detsamma gäller fluoridlösning. Kontakta din tandvårdsmottagning om du vill ha hjälp med recept på sådan fluoridtandkräm och/eller -lösning för sköljning.