

Frisk i munnen

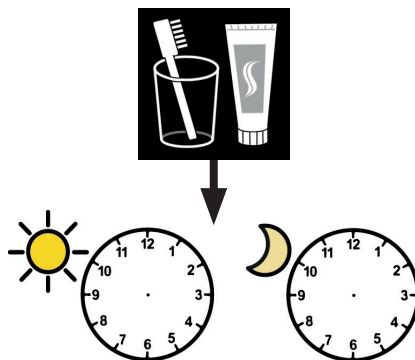
Friska tänder och en frisk mun är viktig för att må bra. Att vara sjuk, äta mediciner eller att åldras kan ge sjukdom i munnen som kan leda till sjukdomar i kroppen.



Frisk i munnen

Gör så här.

- Borsta tänderna 2 gånger varje dag, morgon och kväll med fluoridtandkräm



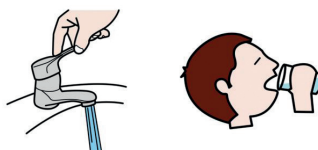
- Ät vid bestämda tider



- Skölj med fluoridlösning varje dag



- Drick vatten när du är törstig



- Besök tandvården varje år



- Undvik sötsaker och söta drycker

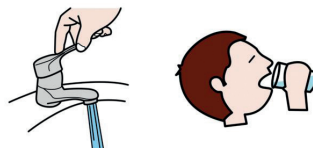


Torr i munnen

När man är sjuk eller äter mediciner blir man ofta torr i munnen och kan få hål i tänderna.

Gör så här

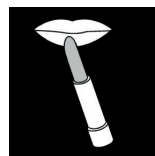
- Drink vatten flera gånger per dag



- Skölj munnen med vatten efter måltid



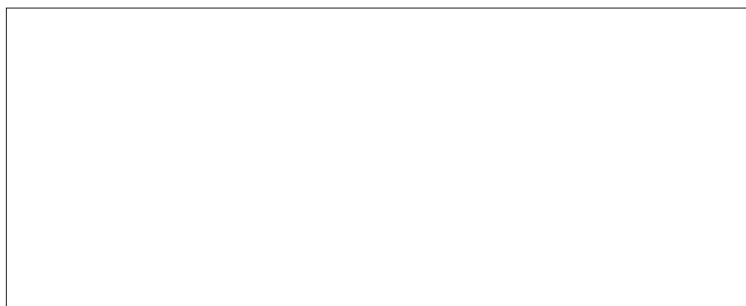
- Smörj läppar och mun flera gånger om dagen



- Skölj munnen med fluoridlösning varje dag



Välkommen till Folktandvården!
Vi kan ge dig råd om din mun och dina tänder.



I samarbete med
Kunskapscentrum för jämlik vård

vgregion.se/folktandvarden