

BORSTA PÅ RÄTT SÄTT

KOM IHÅG DIN GRUNDRUTIN...

MUNVÅRD

Viktigt att få bort bakterier och plack vid och under tandkötet!

1.

Luta tandborsten så den når under tandkötet.



2.

Borsta och gnugga två till tre tänder åt gången. Gå sedan till nästa område.



3.

Borsta tändernas utsida, insida och tuggyta. Borsta sist tungan.

- * **Borsta tänderna**
2 minuter, morgon och kväll
- * **Använd mjuk tandborste**
tandborsten ska torka mellan borstningarna och bytas minst 1 gång/månad
- * **Använd mild tandkräm med fluor**
- * **Lägg till extra fluor**
muskölj, tabletter eller tuggummi
- * **Skölj munnen med vatten efter mat**
- * **Använd läppbalsam**

Om du önskar mer information, fråga personalen på din vårdavdelning.

Foldern har framställts inom den nationella utbildningen i barnonkologisk vård för sjuksköterskor finansierad av Barncancerfonden.

BARNCANCER FONDEN



KAROLINSKA INSTITUTET
Karolinska Institutet

© Rebecca Anväg, Linda Calmunger, Annie Eriksson, Samantha Nath

VARFÖR?



Efter cytostatika och strålbehandling kan du få sår, blåsor och blödningar i munnen.

Det kan göra ont.



Då kan du få svårt att äta och borsta tänderna som vanligt.

Det är ändå viktigt att fortsätta med munvård.



HUR?

Det minskar risken att bli sjuk av bakterier i munnen.



ÖPPNA FÅR DU SE!



MUNVÅRDSRUTIN

Det är viktigt med en bra **grundrutin** för att sköta munnen. Som du gör när du inte har några besvär.



Borsta tänderna 2 minuter morgon och kväll.
Borsta på rätt sätt.

Använd mjuk tandborste och mild tandkräm med fluor.
Skölj inte munnen efteråt.



Tandborsten ska stå torrt, utan skydd eller fodral.
Byt tandborste minst 1 gång i månaden.

Fluorskölj, fluortabletter eller fluortuggummi kan användas för att få extra fluor.



Använd läppbalsam. Det håller munnen mjuk och motverkar sprickor.

Skölj munnen med vatten efter mat. För att hålla rent.



VAD KAN JAG GÖRA - NÄR LÄGET I MUNNEN ÄNDRAS

ALLT ÄR BRA				
IRRITERAT OCH ONT				
SÅR				
SOM VÄRST				
SMÄRTA				



Borsta tänderna, 2 minuter 2 gånger per dag



Använd läppbalsam



Använd fuktighetskräm, spray, gel eller munsvabb



Skölj/svabba med smärtlindrande medel



Skölj/svabba med rengörande medel
Kan ersätta tandborstning



Skölj/svabba med koksalt 2 gånger per dag
Istället för tandborstning



När du har ont kan du även behöva medicin.

NÄR ALLT ÄR BRA

Borsta tänderna enligt din grundrutin och använd läppbalsam.

NÄR DET ÄR IRRITERAT OCH ONT

När munnen blir röd eller irriterad använd fuktighetskräm, spray, gel eller munsvabb för att få fukt. Fuktighetskrämen hjälper till att hålla munnen frisk och skyddar tänderna.

Om du har ont finns smärtlindrande medel att skölja med. Har du svårt att skölja och spotta ut igen kan du använda en munsvabb med medlet på.

NÄR DET ÄR SÅR

När du får småsår och har ont i munnen kan det vara svårt att borsta tänderna. Då kan du istället använda ett rengörande medel att skölja eller svabba med.

NÄR DET ÄR SOM VÄRST

När du har sår och ont i munnen kanske du inte kan äta eller borsta tänderna. Skölj eller svabba då munnen med koksalt 2 gånger per dag.

SMÄRTA

Använd smärtlindrande medicin när du har ont. Prata med din sjuksköterska eller läkare om vilken medicin som passar.