

# EGENVÅRDSRÅD

för bra munhälsa



*- En frisk mun i alla åldrar -*



FOLKTANDVÅRDEN

## ETT BRA SAMARBETE FÖR DIN MUNHÄLSA

Den mesta tandvården gör du själv hemma. Med dessa råd om kostvanor och egenvård vill vi hjälpa dig att behålla en god munhälsa eller förbättra din munhälsa.

Kom ihåg att berätta för tandvårdspersonalen om något händer som påverkar din mun, t ex långvarig sjukdom eller medicinering.

## MAT OCH MATVANOR

Tre huvudmål och 2-3 mellanmål om dagen är en tumregel. Undvik småätande, särskilt av det som innehåller socker. Varje liten godis och klunk läsk innehåller tillräckligt med socker för att frätningen på tänderna ska pågå i en halvtimme. Använd alltid vatten som törstsläckare och välj tandvänliga alternativ till socker som t ex xylitol i halstabletter och tuggummi. Det finns också mycket dolt socker i olika livsmedel, titta på innehållsförteckningarna i det du äter ofta.

## MUNHYGIEN

Borsta tänderna morgon och kväll med mjuk tandborste och fluortandkräm. Rengör mellan tänderna enligt rekommendation från tandvårdspersonalen.

## FLUOR

Fluor stärker tänderna och ingår i den dagliga munvården. Fluor i tandkrämen gör större nytta om du efter borstningen silar tandkrämsskummet mellan tänderna under ca ½ minut. Skölj inte bort fluoren efter tandborstningen.

## ANTIBAKTERIELLA MEDEL

Om din kariesaktivitet är hög och det finns stora mängder kariessframkallande bakterier kan du bli rekommenderad att använda antibakteriella ämnen t ex Klorhexidin.

## RISKVÄRDERINGSMALL

<b>Karies</b>	
Låg	Inga nya kariesangrepp
Måttlig	Något nytt kariesangrepp och/ eller små skador som blivit större.
Hög	Fler nytillkomna skador. Klar tillväxt av små skador. Angrepp på icke kariesbenägna ytor.
<b>Tandlossningssjukdom</b>	
Låg	Ingen eller liten förekomst av tandköttsinflammation, beläggningar och yttlig tandsten.
Måttlig	Tandköttsinflammation och bakteriebeläggningar eller inflammation i slemhinna kring implantat. Några 4-5 mm tandköttsfickor kan förekomma.
Hög	Tandköttsinflammation med omfattande symtom. Tandlossning med minskat benfäste för en eller flera tänder eller inflammation i käkbenet kring implantat. Tandsten i tandköttsfickor.
<b>Tekniska risker</b>	
Låg	Oskadat bett eller fyllningar med liten omfattning. Enstaka rotfyllningar av god kvalitet. Enstaka kronor av god kvalitet på icke rotfylld tand.
Måttlig	Större fyllningar och enstaka plast- eller amalgamkronor. Gjutna kronor och/eller mindre broar på i huvudsak levande tänder vid goda bettförhållanden. Hel eller delprotes.
Hög	Många stora fyllningar, flera rotfyllda kindtänder. Omfattande protetiska konstruktioner och/eller stiftförsedda tänder av sämre kvalitet. O gynnsamma bettförhållanden med traumatiska belastningar.
	Omfattande tandgnissling eller tandpressning
<b>Allmänhälsa mm</b>	
Låg	Ingen sjukdom, handikapp eller medicinering som påverkar munhälsan.
Måttlig	Sjukdom eller medicinering som påverkar mun och saliv. Viss tandvårdsrädsla. Oregelbundna tandvårdsvanor. Oregelbunden dygnsvila. Tobaksbruk
Hög	Sjukdom eller medicinering med kraftig munhålepåverkan. Socialt oroligt. Uttalad tandvårdsrädsla. Ingen regelbunden tandvård, söker bara vid akuta besvär.

## DIN RISKBEDÖMNING

För närvarande bedömer vi att

Din kariesrisk är

Din risk för tandlossning är

Låg

Låg

Måttlig

Måttlig

Hög

Hög

ÖVRIGA EGENVÅRDSRÅD

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Din vårdkontakt .....