

TIPS FÖR DIN MUNHÄLSA

Att hålla munnen fräsch och frisk är viktigt. Munnen kan vara en väg för bakterier in till kroppen. En fräsch mun är också trevligare att umgås med. Ingen vill lukta illa!

Det som blir rutin går av bara farten... 45 sek nere, 45 sek uppe, 45 sek tandtråd!

- Borsta tänderna morgon och kväll med en fluortandkräm. Använd en mjuk tandborste. Gnugga inte hårt på tandköttet men missa inte att varsamt borsta området mellan tand och tandkött.
- Rengör mellan tänderna en gång per dag, t ex med tandtråd. Många glömmer rengöringen mellan tänderna, utan att tänka på att man då lämnar kvar en fjärdedel av matresterna. Matresterna ruttnar och kan ställa till skada. Betrakta gärna din teknik mer noggrant i en spegel ibland. Rengöring mellan tänderna kan förslagsvis ske före sänggående, då lägger man sig med en ren mun som kan koppla av under natten istället för att bekämpa bakterieattacker.
- De senaste åren har rengöring av tungan blivit populärt. Tungan har naturliga fåror (fissurer), framförallt längre bak mot tungroten, där bakterier samlas. Bakterierna kan ge dålig andedräkt och kanske också påverka balansen i munnen negativt. Det går att borsta tungan med en vanlig tandborste men generellt rekommenderar man en tungskrapa som din tandläkare eller tandhygienist kan hjälpa dig med.
- En bra salivproduktion minskar bland annat risken för dålig andedräkt, hål i tänderna och tandlossning. Du kan öka salivproduktionen till exempel genom att tugga sockerfria tuggummin som innehåller xylitol. Om du ofta känner dig torr i munnen, ta kontakt med din tandläkare.
- Småätande mellan måltiderna skapar syraattacker hela tiden på tänderna och tänderna får ingen chans att återhämta sig. Begränsa ditt ätande till fem eller sex gånger om dagen.
- Rökning och snusning är skadligt för din mun och dina tänder. Det finns ett tydligt samband mellan muncancer och antalet cigaretter, antalet år som rökare och ålder vid rökdebut. Snusning kan ge inflammation av munslemhinnan. Det är snusets innehåll av lut som fräter på munslemhinnan.

Hos din tandläkare eller tandhygienist får du mer individuellt anpassad information.