



Viktigt att veta om din munhälsa



Information från Sveriges
Tandhygienistförening

Friska tänder genom hela livet

Barn

När barnet får sin första tand är det dags att ge barnet bra tandborstningsrutiner. Borsta morgon och kväll med fluoridtandkräm, följ anvisningar på tandkrämstuben. En tidigt grundlagd vana håller som regel livet ut.

God måltidsordning som frukost, lunch och middag är en bra vana. Lär barnet att äta variationsrikt. Var generös med frukt, bär och grönsaker vid måltiderna. Lär barnet att dricka vatten! Vatten och mjölk mår både tänder och kropp bra av.

Små barn behöver varken godis eller läsk. Vänta därför så länge som möjligt med detta. Godis och läsk som mest en gång i veckan är en bra regel under hela uppväxten.

Ungdomar och vuxna

Tandborstning morgon och kväll med fluoridtandkräm och rengöring mellan tänderna med tandtråd, tandsticka eller mellanrumsborste hör till de dagliga munhygienrutinerna.

Bra matvanor med tre huvudmål, minskar risken för småätande. Ät så variationsrikt som möjligt så kan du tillgodogöra dig alla näringsämnen. Ät frukt och grönsaker varje dag. Besök din tandhygienist regelbundet – då får du koll på din munhälsa.

Äldre

Det finns ingen biologisk koppling mellan åldrande och att förlora sina tänder. Det är snarare en konsekvens av olika tandsjukdomar som till exempel karies och parodontit. Sjukdom och mediciner kan bland annat leda till muntorrhet som i sin tur kan utveckla sjukdomar i munhålan. Vissa medicinska tillstånd kan också påverka munhålsan och uppkommer ofta vid hög ålder.

En god munhygien, bra matvanor och regelbunden tandvård hos din tandhygienist är nyckelfaktorer för att behålla tänderna och en god munhälsa livet ut.

Erosionsskador

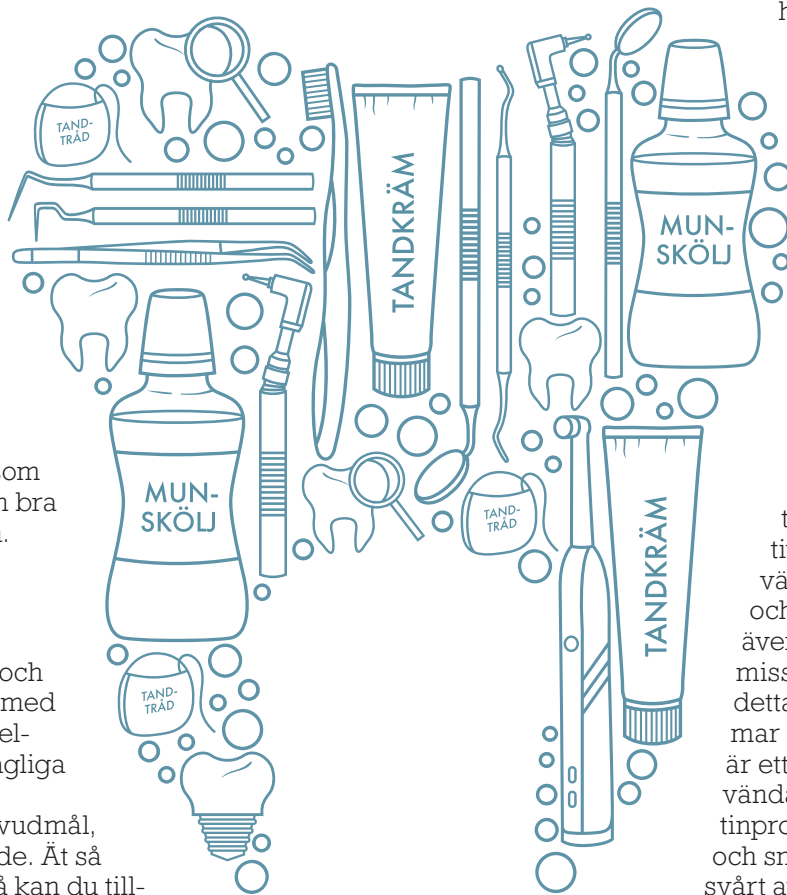
Läsk, juice och måltidsdrycker innehåller ofta syra. Att dagligen konsumera sura drycker kan ge erosionsskador, det vill säga frätskador på tänderna. De uppstår när tandemaljen, som är kroppens hårdaste vävnad, löses upp av syran i drycken när den kommer i kontakt med tandemalj. Emalj som försvinner genom erosion kommer inte tillbaka. Drick vatten istället för sura drycker – det är bättre för din munhälsa.

Tobak

Tobaksbruk är en av de främsta orsakerna till ohälsa och de negativa hälsoeffekterna är väl kända. Både rökning och snusning påverkar även utseendet genom missfärgade tänder. Trots detta börjar många ungdomar att röka och snusa. Det är ett stort steg att sluta använda tobak och andra nikotinprodukter. De flesta rökare och snusare vill sluta men har svårt att bestämma sig för när och hur. Tandhygienisten kan hjälpa dig att hitta motivation och metoder för att bli tobak- och nikotinfri. Att vara tobak- och nikotinfri ger dig möjlighet att leva ett hälsosammare och friskare liv.

Tips från Sveriges Tandhygienister

- Borsta tänderna två gånger per dag med fluoridtandkräm.
- Rengör mellan tänderna.
- Drick vatten.
- En bra regel är att äta sötsaker och dricka läsk högst en gång i veckan.





Sveriges Tandhygienistförening
organisationen för landets tandhygienister
www.tandhygienistforening.se