

Behåll ditt leende längre.



Små vanor varje dag hjälper dig att hålla munnen frisk.

Munhälsan behöver omsorg hela livet

Läkemedel och muntorrhet kan öka risken för hål. Synliga rotytor är extra känsliga. Berätta för tandvården om din hälsa förändras eller om rengöringen blir svårare.

Goda vardagsvanor

- Borsta med fluoridtandkräm morgon och kväll.
- Rengör mellan tänderna varje dag.
- Undvik småätande och söta drycker mellan måltiderna. Välj vatten när du är törstig.

Gör det enklare

- En eltandborste eller ett greppvänligt skaft kan underlätta.
- Sitt ned om du blir trött av att stå och borsta.
- Be om hjälp att hitta rätt mellanrumsborstar och en rutin som fungerar.

Torr i munnen? Ta upp det med tandvården.

Be om råd om fluorid, hjälpmedel och individuella kontroller.

Även tandersättningar behöver skötas

Rengör avtagbara proteser morgon och kväll. Fråga hur du sköter broar och implantat. Har du svårt att sköta munnen själv? Berätta om hjälpbehovet och fråga om stöd.



Läs mer