

TANDVÅRDSRUTIN

1



MELLANRUMSRENGÖRING

Daglig rengöring mellan tänderna är en av de viktigaste åtgärderna för att tandkötet och tänderna ska hålla sig friska. Ta bort plack mellan tänderna en gång per dag med hjälp av mellanrumsborstar eller mellanrumsstickor, t.ex. GUM® Soft-Picks®

2



TANDBORSTNING

Välj en tandborste med litet borst-huvud och avsmalnande borststrån - t.ex. GUM® Technique Pro® - så att du kan rengöra effektivt längs med och nedanför tandköttskanten samt på svåråtkomliga platser

3



TANDKRÄM & MUNSKÖLJ

Använd en fluor-tandkräm och munskölj med plackförebyggande egenskaper, (t.ex. GUM® Paroex® tandkräm som är skonsam mot tandkötet och har plackhämmande effekt

Tandvården rekommenderar **2x2x2-metoden**, dvs borsta tänderna med 2 cm tandkräm i 2 minuter 2 gånger per dag.



2

x

2

x

2

2 cm fluor-tandkräm

2 minuter

2 gånger per dag

MUNTORRHET

Muntorrhet beror på att man har försämrad salivkvalitet eller helt saknar salivproduktion. De vanligaste anledningarna till muntorrhet är hög ålder, biverkningar av medicinering, stress samt vissa sjukdomar. Muntorrhet kan leda till hål i tänderna (karies) samt ökad risk för tandköttsjukdomar. Det är därför viktigt med extra **fluor** i form av tex **fluorskölj** för att förebygga hål i tänderna.



Saker som har:
NEGATIV påverkan på munhälsan

- Muntorrhet
- Dålig munhygien
- Biverkningar av vissa läkemedel
- Småätande och sötsaker



POSITIV påverkan på munhälsan

- Daglig tandborstning med fluorid-tandkräm
- Bra kostvanor
- Regelbundna huvudmål och mellanmål
- Rengöring av fasta och avtagbara proteser i munnen
- Fuktgivande mungel/munspray vid muntorrhet
- Regelbunden kontakt med tandvården för förebyggande tandvård



Särskilt TANDVÅRDSSTÖD

Om man har svårigheter med att sköta sin munhygien och riskerar sämre munhälsa kan man ha rätt till "tandvårdsstödsintyg". **Tandvårdsstödet består av:**

Munhälsobedömning som genomförs av en tandhygienist/tandläkare en gång per år och är kostnadsfri.

Nödvändig tandvård som kräver bedömning av biståndshandläggare/tandvården samt intyg på sjukdom från läkaren som kan ge möjlighet till tandvård för öppenvårdsavgift.

Fråga gärna din tandhygienist/tandläkare för bedömning samt rådgivning.

Vid muntorrhet är det bra att använda en munspray/mungel som ger mycket fukt i munnen och smörjer munslemhinnan. Valet av tandkräm är också viktig. Använd en **mild tandkräm som inte löddrar**, fråga personalen på apoteket efter en tandkräm utan SLS (skummedel).

G·U·M®

EN KOMPLETT PRODUKTSERIE
för en god munhälsa!



PAROEX - vid tandköttsproblem



HYDRAL - mot muntorrhet



AFTA CLEAR - mot sår & blåsor i munnen



SENSIVITAL - mot ilningar i tänderna



TANDBORSTAR & MELLANRUMSRENGÖRING

SUNSTAR

G·U·M®

FINNS PÅ APOTEKEN!

DEMENS och munhälsa

f GUM Sverige

gumsverige

SunstarGUM.se

VAD ÄR DEMENS?

Demens är ett samlingsnamn på flera olika sjukdomar som drabbar hjärnan. Det finns olika typer av demenssjukdomar där den vanligaste och mest förekommande formen är Alzheimers sjukdom.

I Sverige finns ca **160 000 personer som har diagnosen demens**. Demens är inte ett naturligt åldrande men den påverkas av bland annat åldrandet och ärftligheten.

Det forskas kontinuerligt om ämnet/sjukdomen men tyvärr finns det inget botemedel idag, däremot finns det viss hjälp för att kunna lindra symptomen.

SYMPTOM

Det vanligaste tecknet på demens är minnesstörningar men även kognitiva störningar, såsom svårigheter att räkna och orientera sig utomhus och/eller i hemmiljön, försämrat omdöme samt svårigheter till abstrakttänkande kännetecknar denna sjukdom.

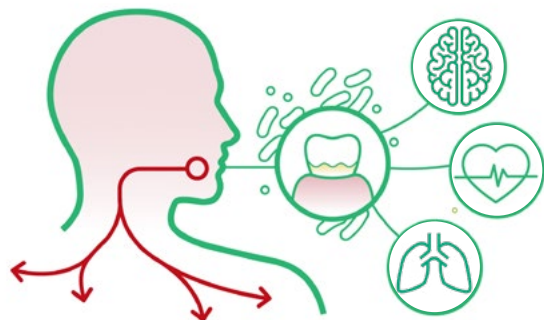
Så småningom kan det dyka upp problem med att komma ihåg att äta, sköta sin munhygien samt hålla sig ren/duscha. Man kan förlora de motoriska och praktiska färdigheterna, tex hur man ska borsta tänderna.

En demenssjuk person kan ha svårt att planera, organisera, samarbeta, engagera sig samt ibland svårigheter att uttrycka smärta; detta kan leda till:

- uteblivna besök hos tandvården
- sämre munhygienrutiner
- svårare att upptäcka skada/munsjukdomar/sår i munnen hos en demenssjuk person

Varför är det viktigt med MUNHÄLSAN?

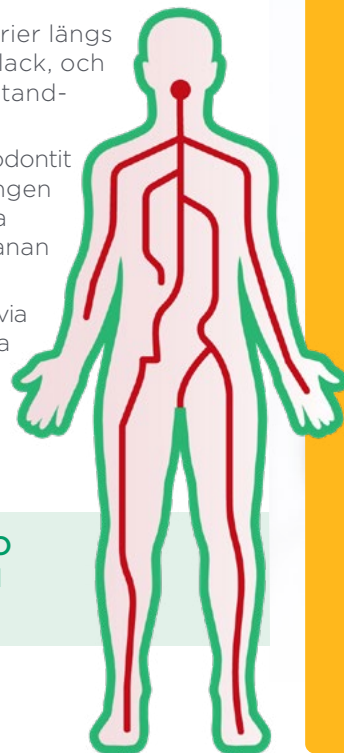
Det forskas mycket inom området munhälsa och dess betydelse för allmänhälsa. Det finns omfattande studier som tyder på samband mellan munhälsa och allmänsjukdomar så som **hjärt- och kärlsjukdomar, lunginflammation, diabetes, cancer, reumatism** samt **demens**.



Vid dålig munhygien samlas bakterier längs med tandköttskanten och bildar plack, och irriterar tandköttet, vilket leder till tandköttsinflammation (gingivit).

Obehandlad gingivit kan leda till parodontit (tandlossning), som är en långt gången tandköttsinflammation. Bakterierna och deras toxiner tar sig in i blodbanan och sprids i hela kroppen.

Bakterierna kan till exempel sprida sig via munnen och luftvägarna till lungorna och orsaka lunginflammation.



JU SÄMRE MUNHYGIEN DESTO STÖRRE RISK FÖR PÅVERKAN PÅ ALLMÄNHÄLSAN.

Är det viktigt att hjälpa en demenssjuk person med **MUNHYGIENEN** när hen inte vill ha hjälp?

En frisk mun är viktigt för livskvalitén. Att kunna tugga och njuta av måltider, vara smärtfri samt förmågan att kunna prata och umgås påverkas en hel del av munstatusen.

Genom att borsta tänderna 2 gånger per dag med fluortandkräm kan man på ett väldigt effektivt sätt **förebygga** munsjukdomar som **tandköttsinflammation (gingivit, parodontit)** och **hål i tänderna (karies)**. På detta sätt besparar vi våra äldre onödigt tandvård/tandköttsproblem samt försämrade allmänhälsa.

En sjuk mun kan vara en fara för hela kroppen.

TIPS & RÅD till dig som vill hjälpa en demenssjuk person med munvården

Det är inte lätt att borsta tänderna på någon annan men det finns enkla trix att använda sig av:

- Påminn om vikten av att borsta tänderna regelbundet
- Det är viktigt att den demenssjuka personen känner sig trygg, så ett tips är att välja en plats där det känns behagligt och tryggt, det behöver inte alltid vara i badrummet



- Förklara hela tiden vad du ska göra och ge en instruktion i taget

- Prata lugnt och tydligt och visa även med kroppsspråk vad som ska ske t.ex. gapa själv när du vill att personen i fråga ska gapa
- Håll kinden borta med fingret för att kunna komma åt med tandborsten på tändernas utsida
- Det finns olika hjälpmedel för att underlätta tandborstningen t.ex. kan man använda sig av en bitkloss eller skaftet av en tandborste för att hålla munnen öppen

