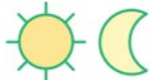


## TANDBORSTNING

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

Besök din tandhygienist/tandläkare **REGELBUNDET** och informera om din sjukdom.

Rådgör då också hur du ska använda **GUM® PAROEX MUNKÖLJ, DENTALGEL & TANDKRÄM.**



# G·U·M®

EN KOMPLETT PRODUKTSERIE  
för en god munhälsa!



SONIC - batteritandborste



SOFT-PICKS



PAROEX - vid tandköttsproblem



HYDRAL - mot muntorrhet



AFTA CLEAR - mot sår & blåsor i munnen

FINNS PÅ APOTEKEN!

# G·U·M®



LEV HÄLSOSAMMARE  
MED DIABETES

**VIKTIG INFORMATION**  
om munhälsa för dig  
med **DIABETES**

## Visste du att **DIABETES & MUNHÄLSA** är sammankopplade?

En bristande blodsockerkontroll ökar risken för hälsoproblem i munnen, och en dålig munhälsa kan leda till sämre blodsockerkontroll och öka risken för diabetesrelaterade komplikationer.

Genom att aktivt ta hand om ditt tandkött och

dina tänder kan du leva ett mer hälsosamt liv med din diabetes.

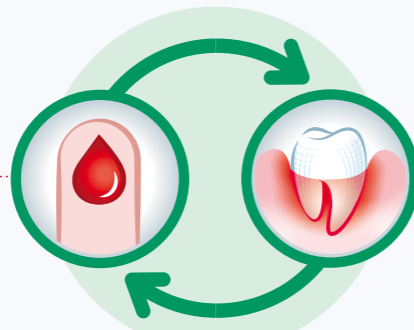
Den här broschyren innehåller nyttig information och praktiska tips för hur du som har diabetes bäst sköter din munhälsa.

## Din **MUNHÄLSA** och **DIABETES**

Många studier tyder på en stark ömsesidig koppling mellan diabetes och tandköttsjukdomar, i synnerhet den mest allvarliga formen av tandköttsinflammation: tandlossning (parodontit).



**1 av 11 personer\*** i världen lider av diabetes



**1 av 2 personer\* över 60 år** i världen lider av parodontit



### Personer med **DIABETES** löper:

Större risk att drabbas av tandlossning, speciellt vid bristande blodsockerkontroll

Större risk att ha dålig andedräkt, muntorrhet, nedsatt smakförmåga, infektionskänslighet i munnen eller sämre sårhäkning

Större risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom vid obehandlad parodontal sjukdom

### Personer med **PARODONTIT** löper:

Större risk att utveckla sämre blodsockerkontroll (gäller typ 2-diabetes)

Större risk att utveckla diabetes-relaterade komplikationer (gäller både diabetes typ 1 och typ 2)

Större risk att drabbas av diabetes typ 2 (gäller personer utan diabetes)

\*typ 2 diabetes

## Hur är tandkötts- sjukdomar & diabetes **SAMMANKOPPLADE?**

Tandköttsjukdomar som gingivit och parodontit orsakas av bakteriebeläggningar, även kallad plack, som ackumuleras runt tänderna. Oftast är det på svåråtkomliga ställen såsom mellan tänderna och vid tandköttskanten, där tandborsten inte alltid kommer åt.



Plackbakterier som blir kvar vid tandköttskanten irriterar tandkötet vilket leder till tandköttsinflammation. Obehandlad tandköttsinflammation underlättar för bakterier att ta sig in i blodomloppet och sprida sig till resten av kroppen.

Förekomsten av bakterier i kroppen utlöser en respons från immunförsvaret som oftast ökar insulinresistensen och gör att **blodsockernivån blir svårare att kontrollera**. Det kan även ha en negativ påverkan på diabetesrelaterade sjukdomar och förvärra befintliga diabeteskomplikationer.



Friskt tandkött



Inflammerat tandkött



Mellanrumsrengöring hjälper till att få bort mer plack.\*

## Din **TANDVÅRDSRUTIN** är avgörande!

**1**



Använd tandtråd och/eller mellanrumsborstar/tandsticker varje dag innan du borstar tänderna. Du kan också använda Soft-Picks stickor efter måltider för att ta bort matrester som fastnar mellan tänderna.

**2**



Borsta tänderna morgon och kväll. Välj en fluortandkräm som passar dina behov, t.e.x Paroex tandkräm som är utmärkt vid tandköttsproblem.

**3**



Vid behov komplettera med munskölj.

Oavsett hur noga du borstar tänderna, är vissa delar av munnen svåra att nå med en tandborste speciellt utrymmena mellan tänderna. Om matrester eller bakterier ligger kvar mellan tänderna kan detta leda till tandköttsproblem, hål i tänderna eller andra hälsoproblem.

**- Därför är det viktigt att göra rent mellan tänderna före tandborstningen!**