



Så hjälper du till med daglig munvård

Råd från Folktandvården Värmland

Uppdaterad 2020



Att uppmärksamma munhälsoproblem i tid är viktigt

Kontroll av munhåla och tandkött



1 Grad 1
Ljusrött och fast.



2 Grad 2
Svullet, rodnat.



3 Grad 3
Spontan blödning.

Hjälpmiddel

Ficklampa och handskar.

Att tänka på

- Inspektera munhåla och tänder regelbundet.
- Lyft på läpp och kind vid inspektion.
- Vid sår eller svullnad, kontakta tandvårdspersonal.

Kontroll av tandborstning och tandrengöring



1 Grad 1
Rena, inga synliga beläggningar eller matrester.



2 Grad 2
Beläggningar eller matrester lokalt.



3 Grad 3
Beläggningar, matrester generellt eller trasiga tänder.

Hjälpmedel

Tandborste, mild fluorid tandkräm, mellanrumsborste/tandsticka och muntork fuktad med 0,2% fluorid eller vatten för rengöring av munhålan.

Att tänka på

- Stå bakom vårdtagaren när du borstar eller utför munvården.
- Borsta tänderna med mjuk tandborste och fluorid tandkräm längs tandköttskanten.
- Använd mellanrumsborste eller tandsticka för rengöring mellan tänderna.

Kontroll av muntorrhet



1 Grad 1
Ljusröd, fuktig med papiller.



2 Grad 2
Inga papiller, röd, torr, beläggningar.



3 Grad 3
Sår med eller utan blödning, blåsor.

Hjälpmiddel

Saliversättningsmedel som sugtabletter, munspray, munfuktgel och rapsolja.

Att tänka på

- Vatten är bästa drycken.
- Tillför fluorid och fukt flera gånger per dygn.

Kontroll av slemhinnor



1 Grad 1
Ljusröda, fuktiga.



2 Grad 2
Röda, torra eller områden med
färgförändringar eller beläggning.



3 Grad 3
Sår med eller utan blödning, blåsor.

Att tänka på

- Använd en mild fluorid tandkräm.

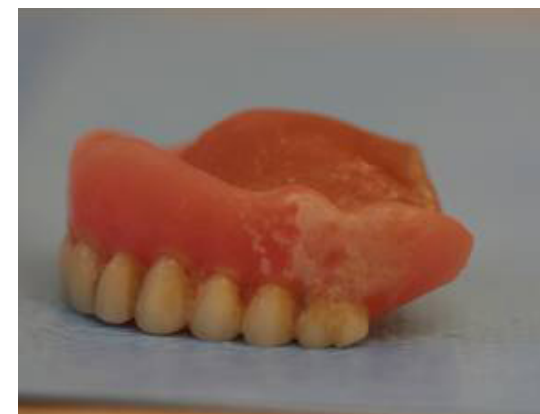
Rengöring av delprotes och helprotes (avtagbara tandersättningar)



1 Grad 1
Ren och fungerande.



2 Grad 2
Beläggning eller matrester.



3 Grad 3
Dåligt fungerande.

Hjälpmiddel

Protestandborste, muntork och eventuellt ättiksprit.

Att tänka på

- Ta ut protes/delprotes och rengör noga med protestandborste.
- Skölj eller rengör munhålan med muntork.
- Vid tandsten och missfärgningar på protesen – lägg protesen i 6% ättiksprit över natten och borsta därefter med protestandborste.

Rengöring av brokonstruktion och implantat i över- och underkäke (fasta tandersättningar)



Bro



Implantat

Hjälpmedel

Mjuk tandborste, tandkräm och mellanrumsborste/tandsticka.

Att tänka på

- Borsta och gör rent längs tandköttskanten.
- Använd mellanrumsborste eller tandsticka för rengöring mellan tänderna och implantat.

Hjälpmiddel för en bra munvård



I stället för vanlig tandborste kan med fördel eltandborste användas.



Med en protestandborste kan du enkelt rengöra proteser.



Munfuktgel och muntork är bra att använda vid muntorrhet.





www.regionvarmland.se/tandvard