



FÖR DIG  
SOM GER VÅRD  
OCH OMSORG

## Munvård för äldre och personer med funktionsnedsättningar

Många människor med funktionsnedsättningar behöver hjälp att sköta om sin mun. Det är lika självklart som att de behöver hjälp med mediciner, vård av sår och ömma fötter. Här följer några munvårdsråd som passar de flesta:

### ✓ Gör rent

Borsta tänder och tandkött mjukt med fluortandkräm morgon och kväll. Prova gärna eltandborste. Gör rent mellan tänderna med mellanrumsborstar.

Det kan också vara skönt att skölja munnen efter maten. Att munnen är ren när man somnar på kvällen är absolut viktigast.

För att munvården ska bli behaglig kan du behöva smörja torra läppar och fukta torra slemhinnor. Kanske behövs det också stöd för att hålla munnen öppen.

### ✓ Använd fluor

Fluor stärker tändernas emalj och kan till och med läka små kariesskador. Ibland kan det behövas ett extra tillskott av fluor. Rådgör med tandvårds-

personalen om vad som är bäst: Fluorsköljning, sugtabletter, fluortuggummi, gel i skena eller på borste.

### ✓ Sunda kostvanor

Tänderna behöver vila mellan måltiderna. Då får saliven möjlighet att neutralisera de bakterieangrepp som uppstår i munnen varje gång vi äter. Försök undvika småätande och söta eller sura drycker mellan måltiderna. Vatten är bästa törstsläckaren.

### ✓ Stimulera salivproduktionen

Många sjukdomar och mediciner ökar risken för muntorrhet. Salivstimulerande medel, som sugtabletter med fluor kan skrivas ut på recept och



ingå i rabattsystemet för läkemedel. Den som är mycket muntorr behöver saliversättning. Det finns i sprayform och som gel.

#### ✓ **Alla behöver munvård**

Den som har tandproteser behöver också munvård. Rengör och fukta slemhinnorna.

Hela tandproteser ska helst inte bäras nattetid, slemhinnorna behöver vila. Rengör protesen med en mjuk borste och förvara den fuktigt när den inte används.

#### ✓ **Låt munvården ta sin tid**

Om tiden är knapp är det bättre att satsa på en ordentlig daglig rengöring, än att slarva igenom munvården ett par gånger per dag. Det viktigaste är att munnen blir ren inför natten. En nödlösning kan vara att man sköljer munnen med vatten efter kvällsmålet. Avsluta gärna med fluorskölj eller en sugtablett med fluor.

#### ✓ **Var uppmärksam på varningssignaler och håll kontakt med tandvården**

Kontakta tandvården om du upptäcker trasiga eller lösa tänder, smärtreaktioner och sår som inte läker inom några dagar.

Våra tandläkare och tandhygienister tar hand om allt som gäller munhälsa. Vi ger råd och tips, utbildar vårdpersonal och hjälper till med ROAG-bedömningar. Vi visar på kritiska punkter i munnen, bra hjälpmedel och smarta handgrepp.

#### **Din kontakt för all tandvård**

Folktandvården erbjuder ett komplett munvårdsprogram för äldre och andra vuxna med funktionsnedsättningar eller komplicerade medicinska tillstånd.

- Medicinsk och geriatrisk tandvård
- Mobil och uppsökande tandvård
- Narkostandvård och lustgas/sedering
- Infektions- och oralmedicinska utredningar
- Implantat, kirurgi och protetik

**Välkommen att kontakta oss!**

#### **INSPIRATION, UTBILDNING OCH STÖD**

Vi hjälper dig med munvården samt ger konsultationer och utbildning som underlättar din vardag.

