Goda råd för en god munhälsa

Ta hjälp av enkel matematik

- Ta **2 cm** fluoridtandkräm på borsten.
- Borsta **2 minuter**, varken mer eller mindre.
- Borsta **2 gånger** om dagen.
- Låt munnen vila minst **2 timmar** efter borstningen.

För att fluoriden i tandkrämen ska få möjlighet att skydda tänderna, är det viktigt att inte skölja bort skummet. Sila skummet mellan tänderna innan det spottas ut. Skölj inte efteråt.

Vid behov – använd munskölj

Ibland kan du behöva komplettera med fluoridsköljning 0,2%. Din tandläkare eller tandhygienist rekommenderar det om behov finns.

Ökat salivflöde

Dregling är vanlig bland barn- och ungdomar med funktionsnedsättning. Det rikliga salivflödet kan leda till ökad tandstensbildning men har samtidigt en förebyggande effekt mot karies. Dregling kan bland annat bero på en svag ansiktsmuskulatur, framåtlutad kroppshållning och tandväxling. Prata med din tandläkare/tandhygienist vid eventuella funderingar.

Matvanor spelar roll

Tänderna och munnen påverkas av vad och hur ofta vid äter. Varje gång vi äter startar ett syraangrepp på tänderna som varar i minst 30 minuter. Saliven neutraliserar syran i munnen, därför bör tänderna få vila från ny mat i minst 2 timmar mellan målen. Att småäta och dricka saft eller läsk ofta är direkt skadligt för tänderna.

Folktandvården Region Gävleborg