



Extra viktigt med god munhygien i coronatider



Varför är munhygien extra viktig?

Om man drabbas av Covid-19 kan det finnas en ökad risk för lunginflammation på grund av bristande munhygien och dålig munhälsa.

- Risken för lunginflammation ökar om du får ner till exempel bakterier från munhålan, vätska eller matrester i lungorna.
- Risken för sådan lunginflammation är extra stor för dig som är äldre eftersom immunförsvaret och sväljförmågan är sämre.
- Risken ökar ytterligare om du har nedsatt immunförsvaret eller en grundsjukdom.

Hur kan jag påverka?

- Borsta tänderna noggrant morgon och kväll med fluortandkräm.
- Borsta försiktigt bort beläggningar på tungan.
- Sköt din munvård sittande eller stående.
- Skölj munnen med fluor (0,2% NaF) eller vatten efter varje måltid för att få bort eventuella matrester.

Att tänka på för dig med tandprotes

- Borsta protesen två gånger om dagen.
 - Borsta gom, tunga och tandkött.
 - Protesen bör tas ut till natten.
 - Förvara protesen i vatten eller protesrengöringslösning under natten.
-

Vid frågor kring munhälsa och tandvård

Kontakta kommunens tandhygienist.

Det går också bra att kontakta Folktandvårdens digitala klinik.

Läs mer här: **folktandvarden.vgregion.se/digitalaklinik**

Borås

Beatrice Odenö, legitimerad tandhygienist

Telefon: 0734-32 84 95

E-post: beatrice.odeno@boras.se

Monica Ringdahl, legitimerad tandhygienist

Telefon: 0734-32 84 96

E-post: monica.ringdahl@boras.se

Kungälv

Victoria Östlund, legitimerad tandhygienist

Telefon: 0722-19 79 88

E-post: victoria.ostlund@kungalv.se

Skövde

Elisabeth Söder, legitimerad tandhygienist

Telefon: 0722-48 46 82

E-post: elisabeth.soder@skovde.se

Trollhättan

Annsöfi Brattbäck Atzori, legitimerad tandhygienist

Telefon: 0722-49 64 96

E-post: annsöfi.brattbackatzori@trollhattan.se

vgregion.se/folktandvarden