



Vad händer med dina tänder när du blir äldre?

Det normala åldrandet påverkar tänderna.

- Tandhalsarna kan komma fram när man blir äldre och rotytan är känslig
- Händerna kan bli stelare och det kan bli svårare att göra rent
- Man kan få sjukdomar i kroppen som påverkar mun och tänder
- Många mediciner kan ge muntorrhet
- Folktandvården med sin personal finns för att alla ska få hjälp att vara friska i munnen hela livet

Har du frågor om din tandhälsa?
Välkommen till oss på Folktandvården!

www.folktandvarden.se/vgregion

Frisk i munnen hela livet





Frisk i munnen

ÄTA & DRICKA SUNT

Varje gång du äter startar ett angrepp på dina tänder. Det tar tid för tänderna att återhämta sig - salter, mineraler och fluor i saliven reparerar tänderna. Fem gånger om dagen klarar tänderna att vi äter något. Däremellan behöver det vara lugnt i munnen. Vanligt friskt vatten från kranen är helt säkert för tänderna.

Tänderna behöver vila mellan måltiderna, då återhämtar de sig från bakteriernas angrepp. När vi vänjer oss vid att alltid dricka vatten som törstsläckare mellan måltiderna gör vi både tänder och kropp en tjänst. I Sverige har vi ett av världens finaste dricksvatten.

Nästa råd är att varje dag göra tänderna rena runt om. Eltandborste är bra. De dolda ytorna mellan tänderna kan göras rena med något smalare - tråd, sticka eller smal borste.

Sista rådet är att ge tänderna ett starkt försvar genom att varje dag använda fluor.

Saliven är tändernas skydd. Känner du dig muntorr eller äter någon medicin - prata med någon på folktandvården eller apoteket - det finns hjälp att få.

GÖRA RENT

Orsaken till tandsjukdomar är oftast bakterier, som fastnar på tänderna. Genom att göra tänderna rena varje dag så hinner inte bakterierna skada. En god vana är att alltid somna med rena tänder. Tändernas dolda ytor når du med tandtråd, mellanrumsborstar eller tandstickor.

ANVÄNDA FLUOR

Fluor är ett grundämne, som stärker tänderna. En liten skada i en tand kan läka med hjälp av fluor. Fluor behövs varje dag - två gånger. Din tandkräm är bästa fluorkällan. Fluor finns i tandkräm, tablettor, tuggummi och munskölj.



Vägen till hälsa - kanske börjar den med en cykeltur?