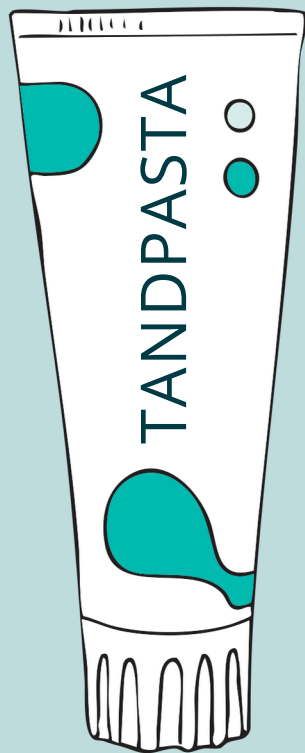


3 gode råd

- Børst dine tænder grundigt 2 gange om dagen
- Hold munden fugtig
- Spørg personalet om hjælp og vejledning



Forfattere: OUH Kæbekirurgisk afdeling

Helene Mathilde Dalgaard

Hanne Lerche

Charlotte Nielsen (charlotte.nielsen@rsyd.dk)

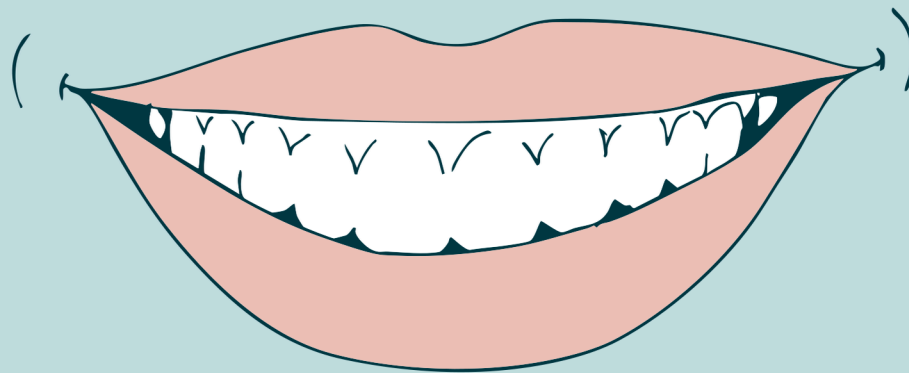
Pjecen kan frit downloades og printes via Sygeplejevidenskab.dk

GODE RÅD TIL
MUNDPLEJE


Region Syddanmark

OUH
Odense Universitetshospital
Svendborg Sygehus

GODE RÅD TIL **MUNDPLEJE**



FOR DIT HELBRED

Daglig mundpleje

Daglig mundpleje og tandbørstning er vigtigt for dit helbred, især når du er syg eller indlagt. Hvis du ikke holder din mund ren er der risiko for, at bakterier fra munden kan komme ind i blodbanen og føre til sygdomme andre steder i kroppen. Derfor skal du sørge for at børste dine tænder grundigt to gange om dagen.

Det er vigtigt med gode redskaber

En god tandbørste har et lille børstehoved, er blød og har et godt greb.

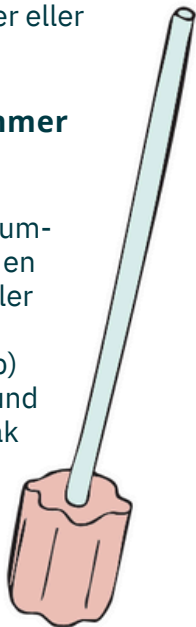
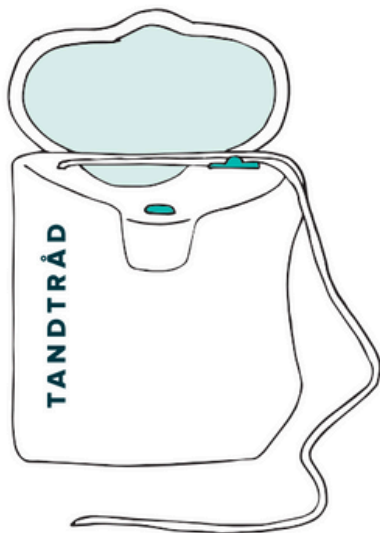
Tandpastaen skal indeholde fluorid, helst 1450 ppm, som findes i de fleste tandpastaer. For at få mest mulig effekt ud af fluoriden, som beskytter mod huller i tænderne, skal du undgå at skylle munden efter tandbørstning.

Hvis du mangler en tandbørste eller tandpasta, kan personalet på afdelingen give dig det.

Det også en god ide at bruge mellemrumsbørster eller tandtråd.

Børst gane, gummer og tunge

Børst også gane, gummer og tunge med en blød tandbørste eller brug en mundrensepind (mundswap) for at holde din mund ren. Det fjerner plak og madrester, der kan forårsage irritation og infektioner i tandkødet.



Mundtørhed

Mundtørhed opstår ofte som en bivirkning af din medicin. Du vil måske opleve en klistret, tør fornemmelse i mund og hals, som gør det svært at tygge mad, synke og tale. Spyt hjælper med at skylle madrester og belægninger af tænderne. Mundtørhed øger derfor risikoen for huller i tænderne og tandkødsbetændelse, fordi du ikke producerer så meget spyt. Læberne er også vigtige at holde fugtige, så du undgår tørre og sprukne læber.

Brug disse produkter for at lindre mundtørhed

- En gel, som f.eks. Hydral gel fra GUM®, holder munden fugtet i længere tid og er velegnet til natten.
- Om dagen kan du bruge sukkerfri sugetabletter, tyggegummi, spray eller mundskyl.

Fugter du munden regelmæssigt, gerne hver halve time, hjælper det med at mindske tørheden.



Protesepleje

Fjern tandprotesen om natten, så din mund får ro og ilt. Det mindsker risikoen for mundsvamp. Rens protesen grundigt efter hvert måltid, og opbevar den tørt, når du ikke bruger den.



Brug ikke almindelig tandpasta

til at rense din protese. Tandpasta kan ridse overfladen og gøre den mere modtagelig for misfarvning og bakterier. Brug i stedet en protesebørste og proteserens eller flydende håndsæbe. det også en god ide at bruge mellemrumsbørster eller tandtråd.

Hvis du bruger proteselim, skal det fjernes hver gang protesen renses.