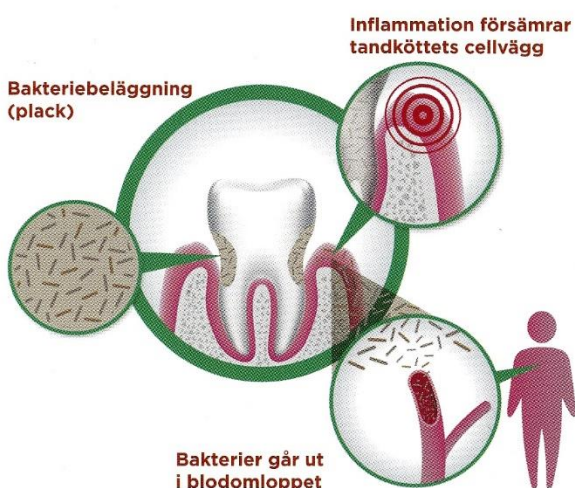


Ta hand om din mun och

FÅ ETT FRISKARE LIV!



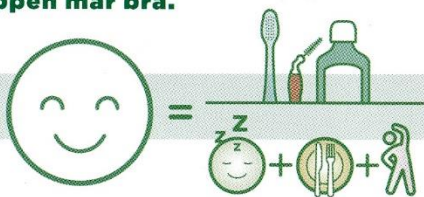
Dålig munhygien över tid kan leda till tandköttssjukdomar, vilket i sin tur kan förvärra allvarliga sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes eller andningsproblem.

Detta beror på att dålig munhygien kan leda till en ansamling av bakterier i munnen och svullet, blödande och inflammerat tandkött. Bakterierna från munnen kan då komma ut i blodloppet där de cirkulerar runt och kan förvärra sjukdomstillståndet hos individen.

FRISK MUN, FRISK KROPP

Detta innebär att bra munvård inte bara är avgörande för att behålla friska tänder och tandkött.

En bra munhälsa bidrar också till att hela kroppen mår bra.



Din TANDVÅRDSRUTIN

1



Använd tandtråd och/eller mellanrumsborstar/tandstickor varje dag innan du borstar tänderna. Du kan också använda Soft-Picks stickor efter måltider för att ta bort matrester som fastnar mellan tänderna.

2



Borsta tänderna minst två gånger per dag. Välj en fluortandkräm som passar dina behov.

3



Vid behov komplettera med munskölj.

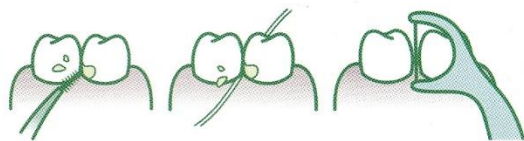
1

MELLANRUMS-RENGÖRING

Oavsett hur noga du borstar tänderna, är vissa delar av munnen svåra att nå med en tandborste, särskilt utrymmena mellan tänderna. När matrester och bakterier ligger kvar mellan tänderna kan detta leda till tandköttproblem, hål i tänderna eller andra hälsoproblem.

Det är vetenskapligt bevisat att om man rengör mellan tänderna och sedan borstar tänderna lyckas man ta bort upp till 20% mer plack (bakterieansamlingar) jämfört med enbart tandborstning.

Mellanrumsrengöring hjälper till att få bort mer plack.*



* The Japanese Journal of Conservative Dentistry 48 (2): 272-277, 2005.

När det kommer till mellanrumsrengöring har alla olika behov och olika rutiner.

Man kan välja mellan tandtråd, plaststicker eller mellanrumsborstar.

Välj det hjälpmedel som passar just dina behov bäst.

2 TANDBORSTNING

Tandvården rekommenderar **2x2x2 - METODEN** dvs borsta tänderna med 2 cm tandkräm x 2 minuter x 2 gånger om dagen.



Så här borstar du tänderna på BÄSTA sätt!

A

Tandvården rekommenderar "gnuggmetoden". Använd en mjuk tandborste. Vinkla den mot tänderna i en 45-gradig vinkel.



B

Börja borsta längst in bakom sista tanden med små rörelser.

Fortsätt fram till framtänderna, först insidan sedan utsidan.

Borsta sedan tuggytan.



C

Avsluta med att borsta lätt på tungan.



Att välja rätt TANDKRÄM

Att välja rätt tandkräm är mycket viktigt. Det finns en stor mängd med olika tandkrämer på apoteken och i butikerna. Det viktigaste är att välja en tandkräm med maximal fluorhalt, 1450 ppm, och som gör rent på ett skonsamt sätt.

Skölj inte munnen med vatten efter tandborstningen, utan låt tandkrämen sitta kvar på tänder, tunga och tandkött i ca 30 minuter och låt fluoret verka.

Det finns olika tandkrämer för olika behov. Fråga tandvården eller apoteket om en tandkräm som passar just dig.

Vid blödande och inflammerat tandkött skall du välja en tandkräm som är utvecklad mot tandköttproblem.

Har du ilningar i tänderna eller känslig munslemhinna finns det lösningar och lindring för dig också.

3 MUNSKÖLJ

Det finns ett brett urval av munskölj som är anpassade till en rad olika behov.

Vare sig du är ute efter en fluorskölj eller munskölj som hjälper mot tandköttinflammation, ilningar i tänderna, muntorrhet, dålig andedräkt eller missfärgningar - finns lösningar för dina behov.

