

# Torr i munnen av din medicin

**Vissa mediciner kan påverka munnen och tänderna. Du kan till exempel bli väldigt torr i munnen.**

När du har för lite saliv blir munnen torr. Då ökar risken för hål i tänderna och inflammation i tandköttet.

## **Produkter som hjälper mot muntorrhet**

På apotek och hos tandvården finns det olika produkter som kan hjälpa, dessa är:

- salivstimulerande medel
- saliversättning i form av spray eller gel
- fluorid

Använd extra fluorid eftersom det hjälper till att skydda tänderna mot hål. Fluorid finns i olika former:

- fluoridtablett
- fluoridsköljning
- fluoridtuggummi

Fluorid går även att få på recept. Fråga din läkare, tandläkare eller tandhygienist.

## **En frisk mun - 4 enkla råd**

1. Borsta tänderna i 2 minuter, 2 gånger om dagen. Använd 2 centimeter fluoridtandkräm på tandborsten.  
Borsta efter frukost och på kvällen efter det sista du har ätit.
2. Ät regelbundet.  
Tänderna behöver vila cirka 2 timmar mellan varje gång du äter.
3. Drick vatten om du är törstig.  
Kaffe och te utan socker går också bra.  
Kom ihåg att dricka vatten och inte söta drycker, när du känner dig torr i munnen.
4. Gå regelbundet till tandläkare och tandhygienist.

Gör självtestet på nästa sida --->

---

## **1177**

På 1177.se kan du läsa mer om muntorrhet.



Rikta din mobilkamera mot QR-koden och klicka på länken som visas på skärmen.

Eller gå till:

[1177.se/sjukdomar--besvar/mun-och-tander/mun-lappar-och-tunga/muntorrhet/](https://1177.se/sjukdomar--besvar/mun-och-tander/mun-lappar-och-tunga/muntorrhet/)

# Självtest

Kryssa i de alternativ som stämmer bäst för dig.

|                                                                                                                  | Stämmer | Stämmer inte |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| 1. När jag borstar mina tänder blöder mitt tandkött.                                                             |         |              |
| 2. Jag har inte besökt tandvården på mer än 2 år.                                                                |         |              |
| 3. Jag upplever obehag i munnen när jag äter.                                                                    |         |              |
| 4. Jag borstar mina tänder mindre än 2 gånger per dag.                                                           |         |              |
| 5. Jag småäter mellan huvudmåltiderna.                                                                           |         |              |
| 6. Jag använder <b>inte</b> extra fluorid som till exempel fluoridtabletter, fluoridskölj eller fluoridtuggummi. |         |              |

Om du har kryssat i **Stämmer** på någon fråga.  
Då rekommenderar vi att du kontaktar tandvården.