

## Torr i munnen av din medicin



Medicin kan påverka din mun och dina tänder.

Du kan till exempel bli väldigt torr i munnen. Om du är torr i munnen har du för lite saliv. Det ger ett sämre skydd mot hål i tänderna och mot 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 som skydd mot hål i tänderna.

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 2 minuter, 2 gånger per dag och 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. Drink vatten om du är törstig, kaffe och te utan socker är okej. Kom ihåg att dricka vatten och inte söta drycker, när du känner dig torr i munnen.
4. Gå regelbundet till tandläkare och tandhygienist.

Med dessa råd kan du behålla din mun frisk!

På [1177.se](http://1177.se) kan du läsa mer muntorrhet.

## Självtest

Kryssa i det som stämmer bäst för din mun.

**1. När jag borstar mina tänder blöder mitt tandkött.**

- Stämmer.
- Stämmer inte.

**2. Jag har inte besökt tandvården på mer än 2 år.**

- Stämmer.
- Stämmer inte.

**3. Jag upplever obehag i munnen när jag äter.**

- Stämmer.
- Stämmer inte.

**4. Jag borstar mina tänder mindre än 2 gånger per dag.**

- Stämmer.
- Stämmer inte.

**5. Jag småäter mellan huvudmåltiderna.**

- Stämmer.
- Stämmer inte.

**6. Jag använder inte extra fluorid som till exempel fluoridtabletter, fluoridskölj eller fluoridtuggummi.**

- Stämmer.
- Stämmer inte.

Har du svarat **Stämmer** på någon av frågorna rekommenderar vi att du tar kontakt med tandvården.

Kontaktuppgifter till tandvården finns på [1177.se](http://1177.se)