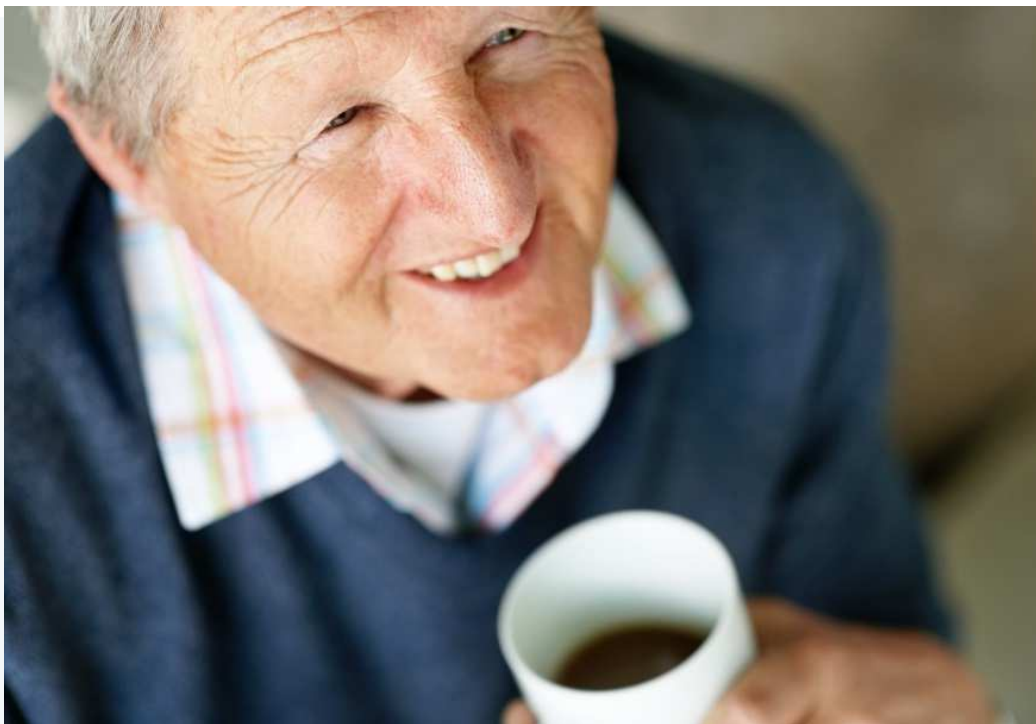


Når voksne trenger hjelp med tannstell

Tips og råd



God munnhygiene er viktig for alle fordi:



- ✓ det gir en god følelse å ha rene tenner
- ✓ man føler seg bedre
- ✓ det forebygger dårlig ånde
- ✓ man opprettholder et sosialt liv

Målet med god munnhygiene

- ✓ unngå at egne tenner går tapt
- ✓ opprettholde en tilfredsstillende tyggefunksjon
- ✓ unngå smerter og ubehag i munnen
- ✓ å ha et sosialt akseptabelt utseende
- ✓ å unngå at sykdommer i munnen gir dårligere generell helse

 Man trenger kunnskap og ferdigheter for å gi god hjelp.



Det er viktig å huske:

- ✓ at sukker er en viktig faktor til at man får hull i tennene.
 - Jo oftere man spiser eller drikker sukkerholdige varer, jo større er faren for at det blir hull i tennene. Dette gjelder også dersom sukkerholdig mat blir liggende i munnhulen over tid.
- ✓ at munnen er innfallsporten til resten av kroppen.
 - Bakterier fra munnen kan overføres til hjerte og lunger.



Enkle kostholdsråd

- ✓ Regelmessige måltider med næringsrik kost
- ✓ Unngå småspising
- ✓ Drikk vann utenom måltidene



Når man skal hjelpe andre med tannstell

- ✓ Fortell hva som skal skje
- ✓ Stå gjerne bak den som skal hjelpes slik at hodet støttes godt
- ✓ Bruk lite tannkrem for å ha god oversikt
- ✓ Husk alle tannflatene: innsiden, utsiden og tyggeflaten
- ✓ Puss grundig langs tannkjøttskanten
- ✓ Husk å pusse tungen



Tannpuss hver morgen og kveld

✓ Bruk en liten tannbørste med myk bust eller en elektrisk tannbørste.

✓ Husk mellomrommene og bruk

- Tanntråd
- Tannstikkere
- Mellomromsbørster/ «flaskekoster»



Fluor styrker tannemaljen

- ✓ Vi anbefaler 0,25 mg fluortabletter inntil 6 ganger per dag eller fluorskylling morgen og kveld.



Hvordan ta ut helproteser

- ✓ Plasser to fingre i bakkant av protesen og press slik at protesen løsner.



- ✓ Ta protesen forsiktig ut



Daglig puss av proteser

- ✓ Puss med protesebørste og Zalo (oppvaskmiddel). Skyll godt etterpå.
 - eller
- ✓ Legg protesen i vann med rensetablett i.



Fjerne tannstein på protesen

- ✓ Legg protesen i like deler vann og 7% husholdningseddik over natten.
- ✓ Om morgenen kan bløtgjort tannstein fjernes med tannbørste.



Delproteser

- ✓ Protoser som inneholder noen tenner, festet til personens egne tenner med en eller flere metallbøyler (klammere).



Ta ut delprotese

- ✓ Ta tak i metallbøylen(e) og press/løft forsiktig.



Munntørrhet

Årsaker til munntørrhet

- ✓ Nedsatt spyttfunksjon
- ✓ Medikamenter
 - Munntørrhet hos eldre skyldes ofte legemiddelbruk. Bruk av flere medikamenter øker muligheten for munntørrhet.
- ✓ Systemisk sykdom
 - Sjøgrens syndrom, høyt blodtrykk, diabetes.
 - Effekt av bestråling mot spyttkjertlene

Konsekvenser av munntørrhet

- ✓ Kan gi økt forekomst av hull i tennene, vansker med spising/svelging, overfølsom tunge, endret smaksoppfatning, soppinfeksjoner, tørre og såre slimhinner

Hjelpemidler mot munntørrrhet



- ✓ God munnhygiene og ekstra tilskudd av fluor viktig ved munntørrrhet. Bruk tannkrem uten såpestoff (SLS).

Tannstell på svært syke og sengeliggende

Utføres to eller flere ganger pr. dag etter behov.

- ✓ Hel- og delproteser skal tas ut på bevisstløse
- ✓ Bruk låsbar pinsett og
 - tørk tenner, gane, tunge og munnslimhinne
forsiktig med gastupfer fuktet med hydrogenperoksidblanding
(en spiseskje 3% hydrogenperoksid i et halvt glass vann)
 - fjern hardtsittende belegg eller skorper med låsbar pinsett
- ✓ Børst tennene med liten myk tannbørste og tannkrem uten såpestoff
- ✓ Avslutt med å pensle munnslimhinnene (i munnen/på innsiden av kinnet) med 1 del 85% glyserol og 4 deler vann.

