

Munnstell til voksne

Flere vanlige munnhelseproblemer kan øke behovet for fokus på riktig utført munnstell.

- Munntørrhet
- Sårhet og smerter i munnhulen
- Smaksforstyrrelser
- Dårlig ånde (halitosis)
- Tale- og svelgvansker
- Soppinfeksjoner
- Kariesproblemer
- Problemer med matinntak
- Dårlig protesehygiene

Sykdomsrelaterte forhold som kan ha ugunstig virkning på munnhelsen

- Dehydrering
- Redusert tygging
- Redusert immunforsvar
- Endret bakteriebestand og andre infeksjoner
- Angst og depresjon
- Nedsatt allmenntilstand som medfører liten evne til egenomsorg
- Enkelte sykdommer: Sjøgrens, revmatoid artritt, diabetes, jernmangelanemi, B12- og folatmangel, nedsatt immunforsvar.

Denne pasientinformasjon gir deg råd om hvordan utføre munnstell og å opprettholde god munnhelse.

Smøring av lepper

- Start og avslutt alltid et munnstell med å smøre leppene. Hvit vaselin NAF[®](oljebasert) eller Blistex[®] (vannbasert) kan brukes. Kjøpes reseptfritt på apotek.

Rengjøring av tenner og tunge

- Springvann kan vanligvis brukes til skylling av munnhulen.
- Sterilt vann/fysiologisk saltvann kan eventuelt brukes av særlig immunsvekkede personer, ved store åpne sårflater eller hvis du er nyoperert i munnen.
- Har du egne tenner, pusses disse med myk tannbørste med lite hode eller elektrisk tannbørste. Husk også oversiden av tungen.
- Bruk en ertestor mengde tannkrem med nøytralt såpestoff for eksempel Zendium[®], Biotene[®] eller Salutem[®].
- Munnstell bør utføres 2 ganger daglig.
- Har du egne tenner bør du børste dem med fluortannkrem morgen og kveld. Andre fluorpreparater bør brukes i tillegg når tennene trenger ekstra beskyttelse f.eks ved munntørrhet og i sykdomsperioder. Se vedlegg: Munnpleiemidler.

Smøring av slimhinner

- Spesielt viktig ved munntørrhet.
- Smør hele munnhulen for å beskytte slimhinnene og hindre uttørking. Du kan bruke glyserolblanding 17 %

(10 ml glyserol 85 % + 40 ml vann) som har egenskaper som ligner spyttets smørende virkning.

- For ytterligere tiltak og midler se vedlegg: Munnpleiemidler.

Rengjøring av proteser

- Benytt protesebørste. Puss grundig på alle sider og eventuelle festekroker i metall.
- Spesialrengjøringsmiddel finnes, flytende såpe som Zalo[®] og rent, lunkent vann kan brukes. (Tannkrem med slipemidler kan skade materialet).
- Når protesene ikke er i bruk oppbevares de, rene og tørre, i proteseboks.

Etter munnstell

- Tannbørster skylles grundig under rennende kaldt vann, lufttørkes stående og oppbevares tørt og rent. Helst ikke i lukket boks.
- Tannpleieutstyr skiftes ved synlig slitasje.
- Engangsutstyr kastes umiddelbart etter bruk.