



Hur mår dina tänder under pandemin?

Tips och råd om din munhälsa

Virus som kan orsaka covid-19 och infektioner såsom influensa kommer ofta in genom munnen, via inandning eller att man rör med orena händer i ögonen, näsan eller i munnen.

Ta hand om din munhälsa genom att ha en god munhygien. Skydda dig själv och andra mot att bli smittad genom att hålla avstånd, tvätta händerna och stanna hemma när du är sjuk.

En hälsosam mun låter dig tala, skratta, le, smaka, tugga, äta och förmedla en rad känslor. Munnen har också en positiv påverkan på din allmänna hälsa och ditt välbefinnande. **En god livskvalitet börjar i munnen!**

Vad ska jag tänka på?

Ta ansvar för din munhälsa under covid-19 pandemin. Tänk på att byta ut din tandborste efter att du varit sjuk och undvik att dela saker med människor som är sjuka.



Hygien

Tvätta händerna med tvål och vatten innan du borstar tänderna. Byt ut din tandborste var tredje månad eller omedelbart efter att du har varit sjuk. Undvik att dela personliga saker med människor som är sjuka, det inkluderar både din tandborste och din tvål. Återanvänd aldrig tandtråd och återanvänd inte mellanrumsborstar, tandstickor (trä och plast) om du varit sjuk.

Motverka karies

För att motverka karies ska fluormängden anpassas efter ålder och behov. Fluorets effekt är kortvarig och lokal. För att få en kariesförebyggande effekt måste man därför tillföra fluor kontinuerligt på tandytan. För vuxna är rekommendationen två cm fluortandkräm på tandborsten, två gånger om dagen och att borsta i två minuter. För barn upp till 6 år bör barntandkräm användas då den har lite lägre fluorhalt. För små barn gäller att mängden tandkräm ska vara lika stor som barnets lillfingernagel och att en vuxen bör övervaka tandborstningen så att inte tandkräm sväljs ned i onödan.

Sveriges Tandläkarförbund rekommenderar sköljning med fluor som komplement till tandborstning. För vuxna personer med förhöjd kariesrisk är fluorsköljning en viktig del av egenvården.

Fråga din tandläkare om råd!

Det är viktigt att gå till tandläkaren även under pandemin. Här ge vi lite tips och råd på vad du kan tänka på.

Skydda dig själv och andra. Kom ihåg de allmänna reglerna för att förhindra spridning av covid-19: tvätta händerna med tvål och vatten i minst 20 sekunder eller använd handdesinfektionsmedel med minst 60% alkohol.

Undvik att vidröra dina ögon, näsa och mun. Använd en mask där det rekommenderas. Stanna hemma om de nationella riktlinjerna kräver det och håll ett avstånd på 2 meter till andra människor.

Gå till tandläkaren ensam

Anländ i tid, snarare än tidigt, för att minimera tiden i väntrummet med andra patienter. Tänk på fysisk distansering när du är i väntrummet. Följ alltid reglerna som din tandklinik informerar om.

Beroende på var du bor och om du behöver besöka tandläkaren, följ de nationella riktlinjerna och rekommendationerna. Kontakta tandläkaren/kliniken om du har frågor.

Avboka eller ändra din tandläkartid om du, någon du bor med eller varit i kontakt med har testat positivt för covid-19 eller om du har symptom (torrhosta, feber, andfåddhet, trötthet, muskel- och ledvärk, ont i halsen, huvudvärk). Ring först din tandläkare och fråga om råd.



Vad mår tänderna bra av?

Det som är dåligt för tänderna är inte heller bra för resten av kroppen. Felaktiga kostvanor är ett skäl till karies och försämrad munhygien.



- 1 **Ät en balanserad diet** med lite socker, mycket frukt och mycket grönsaker. Socker är den främsta orsaken till karies. För mycket sötsaker leder inte bara till hål i tänderna utan kan också bidra till övervikt och följsjukdomar senare i livet.
- 2 **Undvik att småäta mellan måltiderna.** Lördagsgodis är ett beprövat recept, håll dig till det. Förutom godis räcker det att äta bullar och sötade bakverk en gång i veckan. Frukt däremot kan du äta dagligen, helst i samband med måltid. Försök äta nyttiga mellanmål.
- 3 **Gör vatten till din dryck.** Att dricka sockerhaltiga drycker regelbundet är inte bara dåligt för din mun utan kan också öka risken för att utveckla typ 2-diabetes och fetma. Citronvatten till skillnad från vanligt vatten innehåller syra. Läskedrycker innehåller oftast både socker och syra. Syra är starkt frätande och kan leda till att tänderna får erosionsskador. Därför är vanligt vatten det bästa för dina tänder!

Snart dags för Internationella Munhälsodagen 20 mars

Årets tema för Munhälsodagen är: Var **STOLT** över
din mun och ditt leende!



“Glöm inte att vara stolt över
din mun och ditt leende!”



World Oral Health Day (Internationella
Munhälsodagen) instiftades år 2008 och arrangeras
årligen globalt av tandläkarnas internationella
samarbetsorganisation World Dental Federation,
FDI. I Sverige uppmärksammas Munhälsodagen
genom Sveriges Tandläkarförbunds kampanj. I
år gäller det alltså att uttrycka din stolthet över
ditt leende! Med hjälp av World Oral Health Days
hemsida kan du skapa egna affischer, göra tavlor,
skriva berättelser, skapa olika konstverk eller bara
sprida information till dina vänner och din familj.

Kolla in alla möjligheter på:
www.worldoralhealthday.org



Gör en film på TikTok och tävla om frukt till din klass

Munhälsodagens tävling handlar om att
uppmärksamma munnen och leendets betydelse.
Förstapris är 50 kilo frukt till den klass som delat det
vinnande bidraget. Sista inlämning är den 31 mars
2021.

Tävlingen är för elever i mellanstadiet. Man tävlar
genom att göra en kort film om munnens och
leendets betydelse för att sen dela filmen på TikTok
eller Instagram. Använd #Munhalsodagen2021 som
taggning. Målet är att filmerna ska påverka andra att
vara stolta över sin mun. En hälsosam mun låter dig
tala, skratta, le, smaka, tugga, äta och förmedla en
rad känslor.

Eleverna kan lämna in bidrag enskilt eller i grupp.
Filmen får vara max 60 sekunder lång – i övrigt är det
bara fantasin som sätter gränser!

Läs mer om tävlingen på:
www.tandlakarforbundet.se/Munhalsodagen



Kolla in Smile Challenge!

Smile Challenge ger dig daglig utmaning under fem dagar.

Det kan exempelvis vara att borsta tänderna på ett knasigt sätt. Målet är att genom leken göra tandborstningen lite roligare. De olika utmaningarna består av korta filmer där Tobbe "trollkarl" Blom presenterar varje utmaning.

Läs mer om Smile Challenge: www.operationsmile.se/smile-challenge

Tobbe "trollkarl"
Blom och Olivia Jane
Vesprey Jakobsson gör
roliga tandborstnings-
utmaningar!



Smile Challenge

#smilechallenge



Operation  Smile

Foto: Malin Hoelstad



Sveriges Tandläkarförbund

Box 1217 · 111 82 Stockholm · Tel 08-666 15 00
kansli@tandlakarforbundet.se · www.tandlakarforbundet.se