

Ta hand om dig och din mun

Att ta hand om sin munhälsa är viktigt. Den viktigaste tandvården är den du själv står för varje dag i ditt badrum, men viss tandvård kan vara bra att få hjälp med. Vi på Folktandvården välkomnar dig därför till ett besök hos oss!

Så går det till

Valet av tandläkare och klinik är helt fritt och du kanske redan har en tandläkare? Om du inte redan har tandläkare eller om du vill byta tar vi på Folktandvården gärna emot dig.

Munhälsan kan förändras när du blir äldre

En god munhälsa kan snabbt försämrans om man vid sjukdom och sviktande hälsa inte klarar av att upprätthålla den dagliga munhygien samt blir muntorr. Det kan resultera i en ökad bakterietillväxt och infektioner. Det är då viktigt att få stöd och hjälp så att problem med tänder och tandkött kan förebyggas.

Så bevarar du din munhälsa - några enkla råd

- Borsta tänderna med fluortandkräm morgon och kväll. Använd hjälpmedel för att göra rent mellan tänderna. Även proteser behöver borstas.
- Fluorsköljning varje dag är bra för att förebygga hål i tänderna.
- Att äta regelbundna måltider och ha en allsidig kost är viktiga faktorer för att minska kariesrisken.
- Även om det känns bra i munnen för stunden är det viktigt att göra regelbundna kontroller.
- Tar du några mediciner? Många läkemedel påverkar också din munhälsa och gör dig muntorr. Fråga gärna tandvårdspersonal!

Välkommen till oss!