



Till Dig som har Matdistribution

Här kommer brev nr 9 denna gång med temat ”**Munhälsa**”.

Munnen är en självklar del av kroppen och speglar hur man mår. Munhälsobedömning och god munvård bidrar till förbättrad allmän hälsa. De äldre har idag fler egna tänder och överlag en bättre munhälsa än tidigare generationer.

En god munhälsa kan vara en avgörande faktor när det gäller att tillgodogöra sig en näringsrik och varierad kost.

Smärta eller problem i munhålan kan göra det svårt att äta med risk för undernäring.

Olika faktorer som påverkar munhälsa är t ex. vissa läkemedel, minskad salivproduktion, funktionsnedsättning och orörlighet, fysisk- och psykisk sjukdom, bristande rengöring av tänder och proteser, att protesen inte passar, oregelbunden tandläkar- eller tandhygienist besök, rökning, småätande, dåliga socio-ekonomiska förutsättningar samt missbruk.

Vanliga munhälsoproblem kan vara lokaliserade på läpparna, tungan, tandköttet och tänder.

Dessa problem kan visa sig på följande sätt: dålig andedräkt, muntorrhet, svampinfektion, hål i tänderna, inflammation i tandköttet, tandlossning, och smärta.

Kostråd vid muntorrhet:

Salivstimulerande livsmedel är salt, ättika och osockrade syltiga bär. Komplettera gärna maten med inlagda rödbetor, gurka, eller finrivna morötter. Drick rikligt till måltiden, välj vatten eller osockrad dryck.

Ett vackert dukat bord eller vackert upplagd mat kan påverka både aptit och salivproduktion positivt.

Så här kan Du påverka Din munhälsa

- Borsta tänderna noga med fluortandkräm minst två gånger om dagen, komplettera tandborstningen med mellanrumsborstar, tandstickor och tandtråd
- Rådgör alltid med tandhygienist eller tandläkare när det gäller hjälpmedel och teknik
- Besök din tandhygienist och tandläkare regelbundet
- Om du har torra läppar smörj med fuktgivande salva
- Har du smärta i munhålan bör du uppsöka tandvården
- Skölj munnen med vatten efter måltid, särskilt om du har behov att äta och dricka ofta
- På apoteket finns receptfria fluorpreparat, salivstimulerande eller saliv ersättande produkter att använda vid behov
- Vid nyuppkommen muntorrhet eller smärta kontakta din tandläkare eller tandhygienist
- Om du har kontakt med hemtjänstpersonal eller distriktsköterska var inte rädd att fråga om råd och stöd när det gäller munhälsa

Källa: Vårdhandboken, Senior Alert, Att förbättra hälsa hos personer med funktionsnedsättning, vuxna, barn och äldre (Pia Gabre, Inger Wårdh 2011)

Nästa brev kommer ut februari 2014!

