

# Egenvård av munhälsa vid diabetes

**Diabetes påverkar din munhälsa på flera sätt, men långt ifrån alla med diabetes får besvär. Du kan med en god förebyggande munhälsa undvika problem som karies, inflammationer, tandlossning och muntorrhet.**

### **Särskilt tandvårdsbidrag:**

Personer med svårinställd diabetes och höga blodsockervärden trots följsamhet till behandling och god egenvård, har rätt till ett särskilt tandvårdsbidrag. Det syftar till att ge personer med stora tandvårdsbehov tandvård till en rimlig kostnad och uppmuntra till förebyggande behandlingar.

Mer information finns på [www.1177.se](http://www.1177.se)

## **Goda råd för bra munhygien:**

- Borsta regelbundet dina tänder morgon och kväll. Använd en tandkräm med god fluorhalt. 2 cm tandkräm är lagom att lägga på tandborsten. Borsta i 2 minuter.
- För att komma åt ordentligt mellan tänderna använd gärna mellanrums hjälpmedel. Du kan få hjälp av tandvårdspersonal vid besök att prova ut lämplig produkt.
- Skölj gärna munnen med fluorsköljning varje dag. Välj Flux eller Dentan. Det finns även fluortabletter och fluortuggummi att köpa på apoteket.
- Ät gärna regelbundet, frukost, lunch och middag, 2-3 mellanmål/dag. Småätande mellan måltiderna ökar risken för ohälsa i munnen.
- Besök regelbundet tandläkare och tandhygienist. Hur ofta man behöver göra besök är individuellt.
- Rökning är en riskfaktor för tandlossningssjukdomar.
- Vid problem med muntorrhet kan man använda receptfria medel för salivstimulering.
- Högt blodsocker innebär en ökad risk för problem i munnen. En god blodsockerkontroll minskar risken för muntorrhet och inflammationer

## Munhälsa och tobaksbruk

Med stöd av vetenskapliga studier, vet vi att det finns ett samband mellan tobaksprodukter och sjukdomstillstånd i munnen.

Rökare drabbas oftare än andra av missfärgade tänder, lagningar, dålig andedräkt, cancer i munhålan, tandlossning och svårigheter att uppfatta lukter och smaker.

Den som röker och har drabbats av begynnande tandlossning, kan förbättra möjligheterna att få behålla sina tänder om han/hon slutar att röka.

Bruket av snus ökar dramatiskt i de flesta åldersgrupper, snusets påverkan på munhälsan är idag inte helt kartlagd. Däremot vet vi att slemhinnan där snuset placeras får ett vitaktigt, veckat utseende och att tandköttet drar sig tillbaka vilket innebär att tandens rotyta blottläggs

---

### För mer information

Ring 0155 - 24 50 00  
[regionsormland.se](http://regionsormland.se)