Broschyrer 2008:8swe
ISSN 1236-2123
ISBN 978-952-00-2707-0 (PDF)
Denna broschyr finns tillgänglig på fl era språk. Den kan kopieras och distribueras fritt.

MUN- OCH TANDVÅRD

Du kan själv sköta din mun- och tandhälsa genom att äta hälsosamt, borsta tänderna två gånger om dagen med fluortandkräm och regelbundet besöka tandvården. Det är föräldrarnas uppgift att se till att barnens tänder vårdas och att barnen rengör tänderna två gånger om dagen.

Tjänster inom munhälsovården

- Du får vårdtjänster inom munhälsovården på hälsovårdscentralen. Fråga mer om hälsovårdscentralens tjänster på din bostadsort på närmaste hälsovårdscentral.
- Alla personer under 18 år får tandvårdstjänster avgiftsfritt på hälsovårdscentralen. Personer som fyllt 18 år eller är äldre betalar för vården den klientavgift som debiteras på hälsovårdscentralen. Den som fyllt 15 år debiteras en avgift om han eller hon inte kommer till mottagningen eller inte avbokar sin tid.
- Du kan också gå till en privattandläkarmottagning.
- FPA ersätter del av privattandläkarens arvode, hela summan ersätts dock inte. Ansök om ersättning på FPA.
- Tandläkaren, tandskötaren och munhygienisten arbetar tillsammans i ett vårdteam inom munhälsovården.

När är det dags att söka sig till tandvården?

- Om du lider av tandvärk eller symptom, kontakta tandkliniken vid hälsovårdscentralen eller din egen tandläkare. Plötsliga sjukdomar eller olycksfall behandlas inom ramen för jourverksamheten.
- Gör mun- och tandhälsokontroller med avtalade tidsintervall. Föräldrarna bör se till att barnen besöker mun- och tandhälsokontroller.
- Boka tid för behandling i god tid. Du har rätt att få tillgång till vård senast inom sex månader. Vid brådskande fall får du tillgång till vård fortare.

Munsjukdomar kan framskrida långt innan symtomen framträder i munnen eller tänderna. Därför är det viktigt att du regelbundet gör kontroller av munhälsan. Mun- och tandhälsan har samband med människans totala hälsa. Allmänsjukdomar, till exempel diabetes eller reumatism, kan försvaga munhälsan och tvärtom. Kom ihåg att tala om för tandläkaren eller munhygienisten om du väntar barn, vilka mediciner du använder eller om du har någon sjukdom.

De vanligaste munsjukdomarna hos barn

- Barnens tänder får snabbare karies än vuxnas. När tandens hårda emalj löses upp börjar hål bildas i tanden. Detta kan förebyggas med fluor som till exempel finns i fluortandkräm.
- Bettstörningar är också vanliga hos barn. Dessa behandlas med regleringsvård.
- Ständigt intag av läskedrycker medför att tandemaljen löses upp. Även saften i en nappflaska kan leda till att tandemaljen löses upp och det bildas karies.

Ilningar och smärtor är symptom på karies. Ibland är det svårt att själv observera karies. Karies hos barn kan börja direkt efter tandsprickning och den framskrider snabbare än hos vuxna. Man kan förhindra karies i tänderna genom att undvika söta mellanmål och drycker. För att barnets tänder och mun ska förbli friska bör tänderna borstas två gånger om dagen med fluortandkräm – en liten droppe räcker.

Bakterier som ger upphov till munsjukdomar smittar via de vuxnas saliv till det lilla barnet. Stoppa inte ditt barns bestick eller napp i din egen mun. Man kan undvika bakteriesmitta om barnet har egna bestick och en egen tandborste. Smittan kan även ske när man provsmakar barnets mat eller slickar på nappen.

De vanligaste munsjukdomarna hos vuxna

- Tandköttssjukdomar är den vanligaste munsjukdomen hos vuxna. Tandköttssjukdomarna är bakterieinflammationer som kan leda till tandlossning, om de inte vårdas. Tandköttssjukdomar kan förebyggas och vårdas genom att rengöra mun och tänder väl två gånger om dagen.
- Karies i tänder hos vuxna är också vanligt. Tandrötterna hos vuxna blottas lätt och de är känsliga för karies. Man kan också förhindra karies genom en bra kost.
- Rökning ökar risken för tandkötts- och slemhinnesjukdomar.

Exempel på tandköttssjukdomar är tandköttsinflammation och djupare framskriden inflammation, s.k. parodontit. De kan, om de inte behandlas, slutligen leda till tandlossning. I början blöder tandköttet när du borstar tänderna. Vid fortsatt inflammation börjar andedräkten lukta illa.

Vad är anledningen till att tänderna och tandköttet blir sjuka?

Karies och tandköttssjukdomar förorsakas av en klibbig men osynlig bakteriebeläggning som dagligen bildas på tandytan, s.k. plack. Den hårdnar på tandens yta till ett hårt lager som kallas för tandsten. En tandinflammation kan man själv upptäcka i form av blödning i tandköttet i samband med tandborstning. Rökning försvårar tandköttssjukdomar och förhindrar att symtom uppträder eftersom blodcirkulationen i tandköttet försämras.

Socker och mat och drycker som innehåller till exempel sötsaker, saft och torkad frukt kan ge upphov till karies i tänderna. Ohälsosamma matvanor och försummelse av munnens rengöring skadar mun- och tandhälsan.

Vad kan du själv göra för munhälsan?

Rengör placket från tandytorna morgnar och kvällar genom att använda en mjuk tandborste och fluortandkräm. Borsta tandköttets gränser noggrant och rengör mellanrummet mellan tänderna.

Föräldrarna har ansvaret för barnens munvård. Barnet kan borsta tänderna först i skolåldern. Därför behöver barnet föräldrarnas hjälp.

Även tandproteser behöver regelbunden rengöring för att slemhinnorna och eventuella kvarvarande tänder ska förbli friska.

Ät dagligen frukost, lunch, kvällsmål samt 1–2 lättare mellanmål, totalt 4–6 måltider om dagen. Det är bra att efter måltiden tugga t.ex. xylitoltuggummi. Ät mångsidig mat och drick vatten när du är törstig.

Xylitolprodukter är ett bra alternativ till sötsaker. Xylitol är naturens egen råvara som skyddar tänderna och minskar risken för karies.

Hos tandkliniken får du närmare anvisningar för munvård. Mammor som väntar barn, barnens föräldrar, skolelever, åldringar och personer med olika sjukdomar får egna anvisningar.

Ytterligare information:

- av din egen tandläkare, munhygienist och tandskötare
- på hälsovårdscentralen och din boendekommuns webbplats
- FPA:s kontor eller www.kela.fi > På svenska