



Region Dalarnas uppgift är att göra Dalarna till en ännu bättre plats att leva på. Vi ansvarar för hälso- och sjukvård, tandvård, kollektivtrafik, hjälpmedel, folkhögskolor och arbetar med folkbildning, forskning, folkhälsa och kultur. Vi arbetar också med utvecklingsfrågor inom infrastruktur, näringsliv, arbetsmarknad och miljö.

Tillsammans arbetar vi för ett hälsosamt Dalarna!



Region Dalarna
Box 712
791 29 Falun
Vasagatan 27, Falun

www.regiondalarna.se



Egenvård av munhälsa vid diabetes

Dalarnas diabetesråd
2019-09



Diabetes och munhälsa

Diabetes kan påverka din munhälsa på flera sätt men långt ifrån alla med diabetes får besvär.

Du kan med en god förebyggande munvård undvika problem som karies, inflammationer, tandlossning och muntorrhet.

Högt blodsocker innebär en ökad risk för problem i munnen. En god blodsockerkontroll minskar risken för muntorrhet och inflammationer.

Inflammationer i munnen kan även bidra till att ditt blodsocker och din diabetessjukdom bli mer svårinställd.

Dalarnas diabetesråd

Innehållet granskat av: Kristina Edman Leg Tandhygienist
Specialisttandvården, Centrum Oral Rehabilitering Falun

Goda råd för bra munhygien

- **Borsta dina tänder regelbundet** morgon och kväll. Använd en tandkräm med hög fluorhalt (minst 1450 ppm fluor). 2 cm tandkräm är lagom att lägga på tandborsten. Borsta i 2 minuter.
- För att komma åt ordentligt mellan tänderna är det **viktigt att använda mellanrumshjälpmedel** (tandstickor, tandtråd eller mellanrumsborstar). Du kan få hjälp av tandvårdspersonal att prova ut lämplig produkt.
- **Skölj munnen med fluurlösning** varje dag. Välj gärna Flux eller Dentan. Det finns även fluortabletter och fluortuggummi att köpa på apoteket.
- **Ät regelbundet** vilket innebär frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål/dag. Småät inte mellan måltiderna.
- **Besök tandläkare och tandhygienist regelbundet.** Hur ofta man behöver göra besök är individuellt.
- Rökning är en riskfaktor för tandlossningssjukdomar. **Om du röker bör du sluta.**
- Vid problem med muntorrhet kan man **använda receptfria medel för salivstimulering.** Rådfråga gärna din tandläkare eller tandhygienist om du känner dig osäker.

Särskilt tandvårdsbidrag

Personer med svårinställd diabetes och höga blodsockervärden, trots följsamhet till behandling och god egenvård, har rätt till ett särskilt tandvårdsbidrag. Tandvårdsbidraget kan man bara få för förebyggande tandvård. Dit räknas en del behandlingar som syftar till att förebygga tandsjukdomar och besvär, till exempel rengöring, fluorbehandling och information om munhygien och kost.

Läs mer på www.1177.se / Sjukdomar & besvär / Mun och tänder