

# Munnstell til voksne

Flere vanlige munnhelseproblemer kan øke behovet for fokus på riktig utført munnstell.

- Munntørrhet
- Sårhet og smerter i munnhulen
- Smaksforstyrrelser
- Dårlig ånde (halitosis)
- Tale- og svelgvansker
- Soppinfeksjoner
- Kariesproblemer
- Problemer med matinntak
- Dårlig protesehygiene

Sykdomsrelaterte forhold som kan ha ugunstig virkning på munnhelsen

- Dehydrering
- Redusert tygging
- Redusert immunforsvar
- Endret bakteriebestand og andre infeksjoner
- Angst og depresjon
- Nedsatt allmenntilstand som medfører liten evne til egenomsorg
- Enkelte sykdommer: Sjøgrens, revmatoid artritt, diabetes, jernmangelanemi, B12- og folatmangel, nedsatt immunforsvar.

Denne pasientinformasjon gir deg råd om hvordan utføre munnstell og å opprettholde god munnhelse.

## **Smøring av lepper**

- Start og avslutt alltid et munnstell med å smøre leppene. Hvit vaselin NAF<sup>®</sup>(oljebasert) eller Blistex<sup>®</sup> (vannbasert) kan brukes. Kjøpes reseptfritt på apotek.

## **Rengjøring av tenner og tunge**

- Springvann kan vanligvis brukes til skylling av munnhulen.
- Sterilt vann/fysiologisk saltvann kan eventuelt brukes av særlig immunsvekkede personer, ved store åpne sårflater eller hvis du er nyoperert i munnen.
- Har du egne tenner, pusses disse med myk tannbørste med lite hode eller elektrisk tannbørste. Husk også oversiden av tungen.
- Bruk en ertestor mengde tannkrem med nøytralt såpestoff for eksempel Zendium<sup>®</sup>, Biotene<sup>®</sup> eller Salutem<sup>®</sup>.
- Munnstell bør utføres 2 ganger daglig.
- Har du egne tenner bør du børste dem med fluortannkrem morgen og kveld. Andre fluorpreparater bør brukes i tillegg når tennene trenger ekstra beskyttelse f.eks ved munntørrhet og i sykdomsperioder. Se vedlegg: Munnpleiemidler.

## **Smøring av slimhinner**

- Spesielt viktig ved munntørrhet.
- Smør hele munnhulen for å beskytte slimhinnene og hindre uttørking. Du kan bruke glyserolblanding 17 %

(10 ml glyserol 85 % + 40 ml vann) som har egenskaper som ligner spyttets smørende virkning.

- For ytterligere tiltak og midler se vedlegg: Munnpleiemidler.

### **Rengjøring av proteser**

- Benytt protesebørste. Puss grundig på alle sider og eventuelle festekroker i metall.
- Spesialrengjøringsmiddel finnes, flytende såpe som Zalo<sup>®</sup> og rent, lunkent vann kan brukes. (Tannkrem med slipemidler kan skade materialet).
- Når protesene ikke er i bruk oppbevares de, rene og tørre, i proteseboks.

### **Etter munnstell**

- Tannbørster skylles grundig under rennende kaldt vann, lufttørkes stående og oppbevares tørt og rent. Helst ikke i lukket boks.
- Tannpleieutstyr skiftes ved synlig slitasje.
- Engangsutstyr kastes umiddelbart etter bruk.