Munvård genom livets olika skeden

Munnens behov förändras genom livet. Här är en överblick över vad som är viktigt i olika åldrar.

Barn

Föräldrar behöver hjälpa till med tandborstningen. Regelbundna måltider och fluortandkräm lägger grunden för friska tänder.

Tonåren

Tonåringar tar själva ansvar för borstningen, och det är lätt att rutinerna slarvas bort. Söta drycker och småätande är vanligt. Tandställning kräver extra noggrannhet.

Ung vuxen

När man flyttar hemifrån behöver man ofta själv boka tandläkarbesök. Visdomständer kan börja ge besvär.

Vuxen

Stress, graviditet, snus och rökning kan påverka tänderna. Tandlossning blir vanligare med åren.

Äldre

Muntorrhet från läkemedel, blottade tandhalsar och gamla lagningar kräver uppmärksamhet. Hjälpmedel kan behöva anpassas.

Det som gäller alla

- Borsta två gånger om dagen med fluortandkräm.
- Rengör mellan tänderna.
- Ät regelbundet.
- Gå på regelbundna kontroller.

Övergångar är riskperioder

De perioder då munhälsan ofta försämras är när livet förändras: när barnet börjar ta ansvar för tandborstningen själv, när man flyttar hemifrån, när man får barn eller när man går i pension och får nya rutiner. Det är då gamla vanor lätt försvinner. Var extra uppmärksam på dina rutiner under sådana perioder, och se till att du fortsätter gå på regelbundna kontroller.

Fråga om råd

Vid varje besök kan du fråga vad som är viktigast för dig just nu.

Övergången från barntandvård

När barntandvården tar slut och man går över till vuxentandvård är **boka privat tandlakartid** det många som slutar gå regelbundet. Kallelserna slutar komma, och det är lätt att det glöms bort. Om du har en ung vuxen i familjen, påminn om att det är viktigt att fortsätta gå på kontroller och hjälp gärna till att hitta en klinik. För den unga vuxna själv kan det vara bra att boka sin första vuxenundersökning redan innan den sista barnkallelsen. Då blir övergången smidig, och goda vanor från barndomen kan fortsätta.

Små påminnelser från familjen kan göra stor skillnad i den åldern.

Det lönar sig.

Sammanfattning

Munnens behov förändras med åldern, men grunden är densamma. Anpassa rutinerna efter din livssituation och fråga tandvården om råd vid varje besök.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Här hittar du råd om bokning, undersökningar och munhälsa.