



# Sköt om din mun!

Du har fått rådet att ta näringsdrycker, dessa ska vara ett komplement till din vanliga mat, de innehåller många viktiga näringsämnen som du behöver.

Näringsdrycker är ett koncentrat av näring och påverkar, såsom annan mat och dryck, därför din munhälsa.

Bakterier som finns i munhålan och på tänderna påverkas. Det är därför viktigt att du är noga med din munvård.

Flera sjukdomar, läkemedel och/eller behandlingar påverkar smakupplevelse, salivutsöndring och kan ge muntorrhet. Bakterier i munnen blir fler och har en dålig inverkan både på tänder och slemhinnor. Den allmänna hälsan påverkas också av dålig munhygien.

- Skölj munnen med vatten både före och efter att du dricker eller äter något.
- Det finns smörjande och salivstimulerande tabletter och spray på apoteket.
- Borsta dina tänder morgon och kväll. Om man har sveda och är öm i munnen välj en mild tandkräm som t.ex. Zendium.
- Skölj munnen med fluorlösning 0,2 % en gång varje dag.
- För dig med sväljproblem är rengöring med muntork att föredra. Logoped kan ge dig tips och råd.
- Apoteket har ett flertal produkter för mun- och tandvård och kan även ge dig råd.
- Ta gärna kontakt med din tandhygienist eller tandläkare för individuella råd.