

Texten nedan är ett utdrag från en intervju med

Björn Klinge

andläkare och professor emeritus vid Karolinska Institutet och Malmö universitet



eventfotografen.com

Vad tycker du är viktigast för seniorer gällande munhälsan?

Att regelbundet besöka tandvården är betydelsefullt för möjligheten att ha en god munhälsa, så behåll tandvårdskontakten. Det finns ett dubbelriktat ansvar: från tandvården att se till att upprätthålla kontakten, och från mig som individ som åldras att jag fortsatt prioriterar att hålla kontakten med tandvården.

Egenvården är jätteviktig, att man har en rutin att 2 gånger om dagen borsta tänderna 2 minuter med 2 cm fluoridtandkräm.

Gör också rent mellan tänderna med mellanrums borstar där tandborsten inte kommer åt. Det är också bra att skölja med en munsköljning som innehåller fluorid.

När man blir äldre kan man överväga att börja använda en eltandborste, speciellt om det har blivit svårare med motoriken. Och titta gärna i munnen och se vad som finns därinne och om det är något som bekymrar.

Se munhygienrutinerna som en hälsobevarende insats!