

A blue toothbrush is leaning against a glass of water. Next to the glass is a small, round, blue flosser. The background is a light blue gradient.

# HANDBOK FÖR DAGLIG MUNVÅRD

**Flexident**  
*Mobil Tandvård*

# Tandborstning



- Borsta tänder 2 ggr/dag, använd ca 2 cm klick fluortandkräm och mjuk tandborste.
- Vinkla tandborsten mot tandkötet. Ca 45 graders vinkel
- Lätt tryck med tandborsten.
- Använd "gnuggmetoden".
- Följ gärna rekommendationer från tandvårdspersonal vid val av tandkräm t.ex. vid hög kariesrisk – Duraphat.

# Mellanrumsrengöring



- Mellanrumsborstning är viktigt för att hålla rent mellan tänderna.
- Använd rätt storlek på mellanrumsborsten, följ gärna tandhygienistens ordination.
- Det finns även andra hjälpmedel t.ex. tandsticka, plackers, tandtråd.

# Kom ihåg

- Skölj gärna tandborsten innan användning.
- Kvällborstningen är extremt viktig då salivsekretionen minskar vid vila. Matrester som är kvar under natten kan då lättare leda till kariesutveckling och tandköttsinflammation.
- Munvården är inte begränsad till endast morgon och kväll, ibland kan det vara bra att borsta även på eftermiddagen.

# Rengöring av implantat



- Det är viktigt att borsta implantat-skruvarna som sitter i käkbenet med hjälp av mellanrumsborstar med rätt storlek.
- Borsta med mjuk tandborste (implantatborste).
- Använd gärna tandkräm utan slipnings-medel.

# Rengöring av proteser



- Ta ut proteserna för rengöring innan läggs.
- Borsta med protestandborste under rinnande ljummet vatten.
- Lägg den rengjorda protesen i Corega tabs lösning (följ anvisningarna).
- Skölj av protesen på morgonen innan du sätter i den.

- Vid muntorrhet glöm inte att använda rekommenderade salivstimulerande-/återfuktande-/saliversättandemedel t.ex. Proxident munspray, Zendium mungel.
- Byt tandborste regelbundet, när du märker att borststråna är slitna.
- Lufttorka tandborsten efter användning.
- Rensa noga kvarstående tandkräm.

# Flexident

*Mobil Tandvård*

Flexident AB, Mobil Tandvård  
Gårdsfogdevägen 18a • 16867 Bromma  
Tel: 08-562 972 77 • Fax: 08-445 81 00  
E-mail: [info@flexident.se](mailto:info@flexident.se)  
**[www.flexident.se](http://www.flexident.se)**