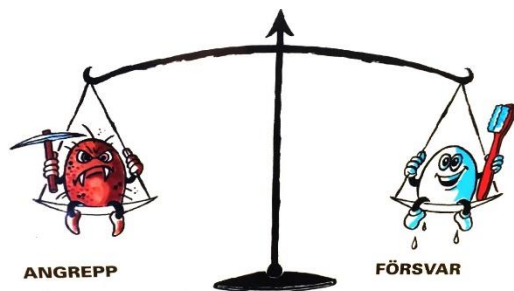


## Förebygga munsjukdomar

Den största anledningen till blödande tandkött, tandsten och tandlossning är bakterier. För att undvika sjukdomar och besvär i munnen är rengöring det absolut viktigaste.



- Borsta tänderna 2 gånger per dag med fluorid tandkräm
- Rengör mellan tänderna med tandtråd, tandsticka eller mellanrumsborste
- Kom ihåg att vinkla tandborsten mot tandköttskanten där bakterierna trivs bäst.



## Tandköttsinflammation och tandlossning

*(Gingivit och Parodontit)*



### Friskt tandkött

Att borsta tänderna 2 gånger per dag är det viktigaste för att hålla munnen frisk. Ett friskt tandkött är ljusrosa och blöder inte vid tandborstning.



### Inflammerat tandkött

Om tänderna inte blir rena och bakterierna sitter kvar blir tandkötet inflammerat. Då sväller tandkötet upp, blir rött och kan göra ont. Det blöder vid tandborstning.



### Tandsten



Det är bakterier och mineraler ifrån saliven som har stelnat och blivit hårt. Tandsten behöver tas bort av tandvårdspersonal.

### Tandlossning

Om bakterier och tandsten inte tas bort kan inflammationen leda till en infektion vid tandens fäste. Det gör att tänderna långsamt lossnar ifrån känen och du kan tappa dina tänder.

Tandlossningssjukdom är en kronisk infektionssjukdom med tydlig koppling till försämrad allmänhälsa och sjukdomar som diabetes, lunginflammation och hjärtinfarkt.



**Hur noga du borstar dina tänder  
gör skillnad!**