Munhälsa när man blir äldre

Med åren förändras munnen. Tandköttet kan dra sig tillbaka, saliven kan minska och gamla lagningar kan behöva ses över. Med rätt rutiner kan man behålla sina tänder livet ut.

Vanliga förändringar

- Blottade tandhalsar som ger ilningar.
- Muntorrhet på grund av läkemedel.
- Slitna eller spruckna lagningar.
- Svårare att borsta på grund av stela händer.

Anpassa munvården

En eltandborste med tjockt handtag kan vara lättare att hålla. Mellanrumsborstar finns i olika storlekar och kan vara enklare än tandtråd. Extra fluor kan behövas om risken för hål ökar.

Läkemedel och munnen

Många läkemedel kan ge muntorrhet, vilket ökar risken för hål. Berätta alltid vilka läkemedel du tar när du är hos tandläkaren, så att du kan få råd om extra skydd.

Proteser och implantat

Den som har avtagbar protes behöver rengöra den varje dag och låta tandvården kontrollera passformen. Implantat och broar behöver också regelbundna kontroller och noggrann rengöring.

Gå regelbundet

Även om man inte har några besvär är regelbundna undersökningar viktiga. Problem som hål vid tandhalsar eller tandlossning ger ofta inga symtom i början.

Hjälp från anhöriga

Ibland blir det svårare att sköta munnen boka tandlakartid snabbt själv, till exempel efter en sjukdom. Då kan en anhörig eller personal behöva hjälpa till med tandborstningen. Det är viktigt att hjälpen kommer igång tidigt, eftersom munhälsan kan försämras snabbt. Fråga tandvården om råd om hjälpmedel och teknik. Vissa personer har också rätt till särskilt tandvårdsstöd, och det kan vara värt att ta reda på vad som gäller hos regionen.

Små förändringar att hålla koll på

Titta gärna i munnen ibland. Notera om tandköttet ser rött eller svullet ut, om det finns sår som inte läker eller om en lagning känns vass. Det är också värt att lägga märke till om tuggningen har blivit svårare.

Munnen och maten

En mun som inte fungerar bra påverkar ofta vad man äter. Om det gör ont att tugga eller om protesen sitter dåligt är det lätt att välja mjuk mat och undvika grönsaker, kött och fullkorn. På sikt kan det påverka näringsintaget och orken. Därför är det viktigt att ta besvär i munnen på allvar, även hos äldre. Om du eller en anhörig har börjat äta annorlunda på grund av tänderna, boka en undersökning. Ofta finns det åtgärder som gör det lättare att tugga igen, till exempel en justerad protes eller en lagad tand.

Att kunna tugga ordentligt påverkar både näringen och glädjen i att äta tillsammans med andra.

Sammanfattning

Munnen förändras med åldern, men goda rutiner och regelbundna besök gör stor skillnad. Anpassa hjälpmedlen efter dina behov och boka tandläkartid regelbundet, även när allt känns bra.



Boka Tandläkartid hjälper dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs råd om bokning, undersökningar och munhälsa.