



Møre og Romsdal
fylkeskommune

Ein tydeleg medspelar

God tannhelse heile livet

Møre og Romsdal fylkeskommune

Fylkestannlegen
Fylkeshuset
6404 Molde

Telefon: 71 25 80 00
E-post: post@mrfylke.no
www.mrfylke.no

Dersom du bur i institusjon eller har vedtak om heimesjukepleie, og har hatt tenestene samanhengande i tre månader eller meir, har du rett på gratis undersøking og nødvendig tannbehandling frå den offentlege tannhelsetenesta (Lov om tannhelsetenesta § 1-3).

For deg som har vedtak om heimesjukepleie, gjeld retten til gratis tannhelsetilbod dersom du har tenester i heimen minst ein gong i veka.

Med godt munnstell, kan tennene dine vare heile livet. Sjukdom og medisinbruk kan gjere at både tenner og tannkjøt blir meir utsatt. Då er det ekstra viktig å ta godt vare på tennene.

Råd og tips for ei god tannhelse:

- Regelmessige måltider som inneheld lite sukker og med nok vitaminer og mineraler er bra for både tannhelsa og helsa generelt. Hyppige inntak av søtt og syrleg gir lett hol i tennene. Vel vatn som drikke mellom måltida.
- Enkelte medisinar gir tørtheit i munnen. Dette kan gi ubehag, er uheldig for tennene og kan gi dårleg feste for protesar. Mange føler derfor behov for å drikke ofte. Då er reint vatn det beste å drikke. Vel sukkerfritt dersom det er behov for å suge på pastillar.
- Alle med eigne tenner må pusse tennene med fluortannkrem morgon og kveld. Puss systematisk då bakterie-

belegget på tennene kan vere vanskeleg å sjå. Godt reinhald mellom tennene er og viktig.

- Alle som brukar protesar må ta dei ut for reinhald morgon og kveld. Bruk protesebørste, vanleg flytande såpe reingjer best (eks. Zalo).
- Sjukdomar og medisinbruk kan og gjere det nødvendig med ekstra fluortilskot i form av fluor sugetablettar, fluor skyljevæske eller fluortyggegummi. Dette får ein kjøpt på apotekutsal.
- Enten du steller tennene dine sjølv eller treng hjelp frå andre, er det viktig å ha dei rette hjelpemidlane til akkurat ditt tannsett. Dette kan tannlegen eller tannpleiaren hjelpe deg med.
- Kommunen skal ha prosedyrar som sikrar at brukarane av pleie- og omsorgstenesta får tilfredsstilt grunnleggande behov, som inkluderer nødvendig tannbehandling og ivaretatt munnhygiene. (Forskrift om kvalitet i pleie- og omsorgstenesta for tenesteyting § 3, og Veileder til forskrift, IS-1201).

(Stempel til den lokale tannklinikken)