

Utstyr og hjelp til det daglege tann og munnstellet

Hjelpemiddel som gjer det daglege tann og munnstellet enklare og meir effektivt:

Tannbørste:

Elektrisk tannbørste er effektivt, reingjer godt og har eit lite børstehovud som kjem til på vanskelege stader. Ein får pusse mykje på kort tid og er god å bruke på brukarar som i utgangspunktet er noko motvillig. Det er ofte nok å få kome inn i munnen med børsta, og då ein slepp å bevege den som ei «vanleg» tannbørste.

Ei vanleg tannbørste bør vere mjuk/medium, og ha eit lite bustehovud slik ein lettare kjem til på vanskelege stader.

Bruk ei mjuk tannbørste til å børste tungen.

Tannhelsepersonell kan veilede og instruere bruk av elektrisk og vanleg tannbørste.



Tannkrem:

Brukarar med eigne tenner: Ha fluortannkrem på børsta og fordel først utover tennene før du begynner å pusse. Husk å pusse godt langs med tannkjøttkant (overgang tann/tannkjøtt) då spesielt tannhalser er utsatt for karies (rotkaries). Velg milde tannkremer som er skånsam mot slimhinner (eks: Zendium).

Tannkrem på protesar er ikkje anbefalt då den gjer overflata på protesane ru, og det lettare festar seg nytt belegg.



Fluor:

Fluor sugetablettar 0,25 mg. x 6 gonger pr. dag for brukarar med høg kariesaktivitet. Andre alternativ er Duraphat 5mg /g tannkrem (reseptbelagt), spesielt til pasientar som har høg kariesaktivitet både på rotoverflater og kroner. Duraphat 5 mg/g tannkrem skal ikkje svelgjast og skal kun brukast av personer over 16 år. På grunn av høgt fluorrinnhald, bør tannhelsepersonell kontaktast før bruk.



Mellomromsbørste /flaskekost:

Små børster i forskjellige størrelser som skal brukast mellom tennene. Det er lettare å kome til og meir effektivt enn tannstikkarar og tanntråd. Kan brukast om igjen fleire gonger.



Protesebørste:

Protesebørsta skal kun brukast på protesar. Ha vaskemiddel på børsta (eks. Zalo), skrubbe godt på innsida av protesen med den minste børstedelen, og på utsida med den store børstedelen. Skyl godt med vatn før protesen blir satt inn i munnen. Den minste børstedelen gjer det lett å pusse rundt klammer på klammerprotesar.

Tips: Fyll vasken med litt vatn før reingjering av protesen (puss under rennande vatn). Dersom ei glatt protese skulle gleppe ut av hendene, fell den då i vatn og blir ikkje knust mot ein hard porselensvask.

