

## Munvård på andra

Daglig munvård är en självklar del i den personliga hygienrutinen. Nedan följer tips som kan vara till hjälp när man utför munvård på andra.

- Munnen är en intim och känslig zon. Utför munvården i en avslappnad miljö för att minska eventuellt obehag för omsorgstagaren.
- Munvård utförs bäst sittande eller stående vid handfat. Försök ha bra belysning och god insyn. Borsta systematiskt och håll ut läppar och kinder.
- Låt munvården få ta tid. Om personen inte samarbetar, kom tillbaka och försök igen vid ett senare tillfälle. Var vänlig men bestämd.
- Försök att bevara de munvårdsrutiner som omsorgstagaren är van vid sedan tidigare. Nya moment kan vara svårt att få in i de dagliga rutinerna och kan skapa en osäkerhet och rädsla.

### Goda råd för en god munhälsa

- Inspektion av munhåla dagligen. Dokumentera förändringar och avvikelser.
- Tandborstning med fluorid tandkräm 2-3 ggr/dag. (Undvik att skölja munnen med vatten efter tandborstning)
- Mellanrumsrengöring 1 g/dag.
- Rengöring av proteser och munslemhinna minst 1g/dag.
- Extra fluoridtillskott.
- Lindring av muntorrhet.