Munvård när du är sjuk

När du har feber eller är förkyld är det lätt att munvården kommer i andra hand. Men just då kan tänderna behöva lite extra omsorg.

Muntorrhet vid förkylning

En täppt näsa gör att du andas genom munnen, vilket torkar ut den. Drick vatten ofta och undvik att smutta på söta drycker.

Halstabletter och söta mediciner

Många halstabletter och flytande mediciner innehåller socker. Välj sockerfria varianter om det finns, och skölj munnen med vatten efter söta mediciner.

Kräkningar

Om du kräks, skölj munnen med vatten och vänta en stund innan du borstar tänderna.

Byt tandborste

Efter en sjukdom kan det kännas fräscht att byta tandborste.

Borsta ändå

Även när du inte orkar mycket är det viktigt att borsta tänderna morgon och kväll. Det tar bara några minuter.

Om du har besvär efter sjukdomen

Om du får ont i tänderna, tandköttet eller bihålorna efter en förkylning kan det vara värt att låta tandläkaren titta, eftersom besvär från bihålorna ibland känns i tänderna.

Barn som är sjuka

När barn är sjuka får de ofta mer saft, glass och söta mediciner än vanligt för att de ska få i sig något. Det är förståeligt, men försök ändå borsta tänderna morgon och kväll och ge vatten mellan gångerna. Om barnet tar söt medicin under en längre tid, fråga apoteket om det finns sockerfria alternativ eller https://tandvardsbloggen.substack.com/p/hur-ofta-ska-man-ga-till-tandlakaren fråga tandvården om extra fluor kan behövas.

Munvård vid längre sjukdom

Vid längre sjukdomsperioder eller behandlingar som påverkar immunförsvaret kan munnen bli extra känslig. Slemhinnan kan bli torr och sårig, och risken för svampinfektioner ökar. Det är bokatandlakartid viktigt att fortsätta med munhygienen så gott det går, med mjuk tandborste och mild tandkräm. Berätta för tandvården om

din sjukdom och behandling, så kan du få råd om extra fluor och hjälpmedel. Vid vissa behandlingar kan sjukvården och tandvården samarbeta för att skydda munnen. Fråga din läkare om det är aktuellt för dig.

En frisk mun gör det också lättare att äta och få i sig näring under en tuff period. Tveka inte att be om hjälp med munvården om du inte orkar själv.

Sammanfattning

När du är sjuk: drick vatten, välj sockerfria halstabletter och fortsätt borsta tänderna. Små rutiner skyddar munnen tills du är frisk igen.



bokatandlakartid.se är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.