

# Mundpleje 1 + 2

## Guide til mundpleje

### **Protesepleje:**

Tandsten fjernes ved at lægges protesen i blød natten over i 1 del eddike og 2 dele vand. Børst grundigt bagefter, brug evt. skaftet på tandbørsten til at skrabe tandsten af (ikke en kniv!).

Misfarvninger fjernes ved at lægge protesen i en opløsning med Biotex (vaskemiddel med enzym), 1-2 tsk. i et glas vand. Børst grundigt bagefter.

### **Mundtørhed:**

Nedsat spytmængde pga. medicin og/eller som følge af visse sygdomme, hvilket gør slimhinderne meget sarte og giver smerter.

**Mundpleje er særlig vigtig ved mundtørhed!**

**Man kan selv fremstille kunstigt spyt ved at blande:  
1 del vand og 1 del glycerin**

Skyl munden efter behov i ca. 1 min. Blandingen kan enten synkes eller spyttes ud bagefter. Hvis man har protese, skal man tage den ud før man skyller. Blandingen kan holde sig 3 dage i køleskab.

# Guide til mundpleje

## Ved egne tænder:

Brug en lille tandbørste eller eltandbørste med 1450 ppm fluor tandpasta.

Børst langs tandkødet i cirkelbevægelser. Husk at børste tungen.

Husk god arbejdsstilling: Stå bag ved borgeren og børst, eller børst på borgeren i sengen.

## Ved protese eller delprotese:

Børst også tungen og gummerne med en blød tandbørste. Protesen/delprotesen lægges i et bæger (uden vand) natten over, så gummerne kan få hvile og luft.

### Bakterier grundet dårlig mundhygiejne kan give:

- Mundsvamp
- Pneumoni (lungebetændelse)
- ubalance i diabetes
- hjerte/kar sygdomme  
– især hos ældre!