

## Så tar du hand om **din torra mun**

Du har rekommenderats Duraphat® 5 mg/g tandkräm av din tandläkare eller tandhygienist för att hjälpa till att minska risken för karies.



**Colgate®**

## Många lider av muntorrhet

Vi kan alla uppleva att vara torra i munnen då och då, men om det händer dig ofta kanske du har muntorrhet – xerostomi.

Ungefär 20 % av den vuxna befolkningen lider av muntorrhet. Bland äldre och de som tar vissa mediciner är det upp till 40 % som har muntorrhet.

Över 1 500 olika läkemedel kan orsaka muntorrhet som biverkning. Sannolikheten för muntorrhet ökar om du tar fler än en av dessa mediciner samtidigt.

Mediciner mot depression, ångest, epilepsi, astma, allergier, högt blodtryck, liksom morfinläkemedel, är alla kända för att orsaka muntorrhet.

En del sjukdomar som diabetes, artrit och Sjögrens syndrom, liksom cancerbehandlingar, påverkar också salivflödet och leder till muntorrhet.



# Vanliga symtom på muntorrhet

Du kan lida av muntorrhet om du upplever ett eller flera av följande symtom:

- Klibbig, torr känsla i munnen eller svalget
- Brännande känsla i munnen
- Torr, sträv tunga
- Spruckna läppar
- Problem med att tugga, svälja, smaka eller prata
- Vaknar med torr mun
- Dålig andedräkt
- Karies
- Tandköttproblem
- Munsår eller infektioner

## Muntorrhet ökar din kariesrisk

Saliven spelar en avgörande roll för att skydda dig mot karies genom att den sköljer bort mat och födoämnesrester, neutraliserar sockersyror och motverkar att emaljen demineraliseras.

Minskad eller äventyrad salivproduktion kan leda till ökad risk för karies. Din tandläkare kan mäta salivproduktionen och säga om du är i riskzonen.

Saliversättningsmedel ger tillfällig lindring från symtomen på muntorrhet genom att de fuktar munnen och gör det bekvämare att tala och svälja. Det är viktigt att vara medveten om att saliversättningsmedel ofta inte innehåller tillräckligt med fluor och inte kan ge karieskydd.

# Extra fluor minskar din kariesrisk

Högfluortandkräm minskar risken för karies och är därför särskilt relevant för dem som lider av muntorrhet.

Duraphat® 5 mg/g tandkräm, som är en högfluortandkräm, innehåller nästan fyra gånger mer fluor än en vanlig fluortandkräm. Duraphat® 5 mg/g tandkräm är därför ett läkemedel som säljs på apotek. Den har en frisk mintsmaak och är lätt att använda utan att du behöver ändra dina vanliga rutiner. Du behöver bara ersätta din vanliga fluortandkräm med Duraphat® 5 mg/g tandkräm. Fråga din tandläkare eller tandhygienist hur du bäst kan ta kontroll över din muntorrhet.

För att minimera risken för karies:

- Använd Duraphat® 5 mg/g tandkräm enligt rekommendationen. Läs alltid bipacksedeln
- Applicera 2 cm tandkräm på borsten och borsta 3 gånger dagligen med en mjuk tandborste
- Gör rent mellan tänderna med tandtråd eller mellanrumsborstar
- Besök tandläkaren eller tandhygienisten regelbundet
- Be din tandläkare att applicera lack med hög fluorhalt
- Fråga din tandläkare eller tandhygienist vad som är bäst för dig



Ingår i  
högkostnadsskyddet  
för läkemedel när det  
skrivs på recept

## Goda råd för att lindra din muntorrhet

- Drick ofta en slurk vatten för att fukta munnen. Det är en bra idé att ha med sig en flaska vatten, eftersom du kan behöva fukta munnen när du talar eller äter eller är ute och promenerar.
- Saliversättningsmedel lindrar tillfälligt symtomen på muntorrhet genom att de tillför fuktighet. Men var medveten om att de ofta inte innehåller tillräckligt med fluor och därför inte kan ge kariesskydd.
- Håll igen med att konsumera drycker som innehåller koffein, som kaffe, te och en del läsk. Koffein kan torka ut munnen.
- Använd inte tobak och alkohol. De torkar ut munnen.
- Du kan hjälpa till med att stimulera din salivproduktion genom att använda sockerfria tuggummin eller sockerfria syrliga karameller.
- Skölj munnen med fysiologisk koksaltlösning före och efter varje måltid.



# Särskilt tandvårdsbidrag

Du kan ansöka om särskilt tandvårdsbidrag för betalning av ersättningsberättigade förebyggande tandvårdsåtgärder om din muntorrhet beror på

- långvarig behandling med läkemedel eller
- strålbehandling i öron-, näsa-, mun- eller halsregionen eller
- på att du har Sjögrens syndrom

Personer med vissa långvariga sjukdomar och funktionsnedsättningar som är så allvarliga för tandhälsan att deras negativa effekter inte kan förhindras enbart med förebyggande tandvård, kan efter prövning i vissa fall få tandvård till hälso- och sjukvårdsavgift.

Din tandläkare eller tandhygienist kan ge närmare upplysningar om hur du ansöker om olika former av särskilt tandvårdsbidrag.



Ingår i  
högkostnadsskyddet  
för läkemedel när det  
skrivs på recept.

**Läkemedlets namn:** Duraphat® 5 mg/g tandkräm. 1 g tandkräm innehåller 5 mg fluor (som natriumfluorid), motsvarande 5 000 ppm fluorid. **Indikation:** Förebyggande av dental karies hos ungdomar och vuxna, speciellt hos patienter med risk för multipla kariesangrepp (karies i tandkrona och/eller tandrötter). **Kontraindikationer:** Överkänslighet mot den aktiva substansen eller något av de övriga innehållsämnen. **Varningar och försiktighet:** Ska inte användas av barn och ungdomar under 16 år. Bör endast användas under användningen. Vid beräkning av det rekommenderade intaget av fluoridjoner, som är 0,05 mg/kg/dygn från samtliga källor, och som inte bör överstiga 1 mg per dygn, bör hänsyn tas till möjligt intag av tandkräm (en tub Duraphat® tandkräm innehåller 255 mg fluoridjoner). Innehåller natriumbensoat, som kan verka svagt irriterande på hud, ögon och slemhinnor. **Graviditet och amning:** Ska inte användas under graviditet och amning om inte en noggrann risk/nyttavärdering har gjorts. **Innehavare av godkännande för försäljning:** Colgate-Palmolive A/S, Bredevej 2A 2830 Virum, Danmark. **Receptstatus och förmån:** Receptfritt. Förmånsberättigat. 1 x 51 g tub. **Senaste översyn av produktresumé:** 2016-12-13. För ytterligare information: [www.fass.se](http://www.fass.se).