

## Särskilt tandvårdsbidrag (STB) - för dig som på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning har ett ökat behov av tandvård.

Personer med svårinställd diabetes, som trots följsamhet till behandling och god egenvård har stora tandvårdsbehov, kan söka särskilt tandvårdsbidrag. Du får intyg om STB av din läkare. Sedan tar du själv med dig intyget till tandläkaren eller tandhygienisten.

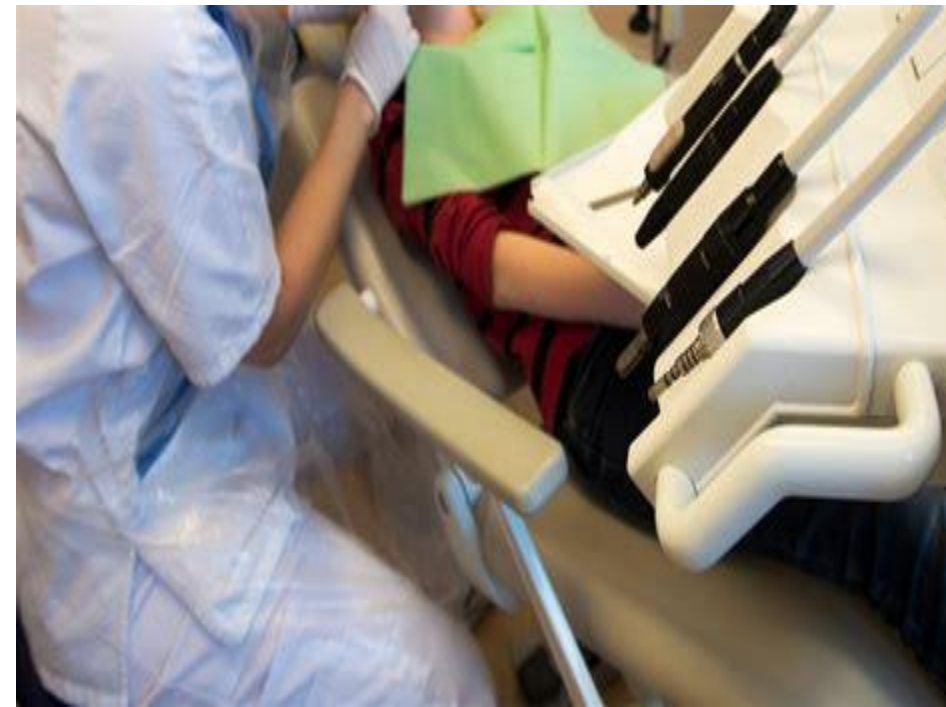
Mer information finns på [www.1177.se/tander](http://www.1177.se/tander)

Källa: - *Socialstyrelsens nationella riktlinjer för diabetesvård*

- *Om tandvårdsstöd: [www.1177.se/tander](http://www.1177.se/tander)*



## Egenvård av munhälsa vid diabetes



## Diabetes och munhälsa

Personer med diabetes kan ha mer karies än personer utan diabetes bland annat beroende på muntorrhet och högt blodsocker. En inflammation i munhålan kan medföra att din diabetes blir mer svårinställd. Ett friskt tandkött ger bättre blodsockernivåer.

Det är också vanligare med inflammationssjukdomar i tandköttet som kan ge tandlossning. Med en god förebyggande munhälsa kan du undvika dessa problem.

Vid svårinställd diabetes är läkningsförmågan försämrad därför är det extra viktigt med god munhygien och regelbundna besök hos tandvården.

## Tobaksbruk och munhälsa

Enligt vetenskapliga studier finns ett samband mellan tobaksprodukter (cigaretter och snus) och sjukdomstillstånd i munnen.

Rökare och snusare drabbas oftare än andra av missfärgade tänder, dålig andedräkt, cancer i munhålan, tandlossning och svårigheter att uppfatta lukter och smaker. Nikotinstopp ökar förutsättningarna att undvika tandlossning och hjärt-och kärlsjukdom.

För mer information - kontakta din tandläkare, tandhygienist, diabetessjuksköterska eller din behandlande läkare.

<http://slutarokalinjen.se/>

<https://www.1177.se/Vastmanland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Rokning-och-snusning/>

## Goda råd för bra munhygien

- Ha en bra kontroll av dina blodsockervärden.
- Ät frukost, lunch och middag regelbundet samt 2-3 mellanmål per dag. Undvik att småäta mellan måltiderna.
- Borsta dina tänder morgon och kväll, i minst två minuter.
- Använd tandkräm med fluor.
- Gör rent mellan tänderna med mellanrumshjälpmiddel. Du kan få hjälp av tandvårdspersonal att prova ut lämplig produkt.
- Skölj munnen med 0,2 % fluorlösning varje dag.
- Vid muntorrhet använd receptfria salivstimulerande medel. Prata gärna med din tandvårdspersonal om råd och stöd.
- Om du röker eller snusar bör du sluta. Sök gärna stöd och hjälp på din vårdcentral eller diabetesmottagning.
- Besök tandläkare och tandhygienist regelbundet. Behovet av besök varierar och är individuellt beroende på dina besvär.

