

 HELSE BERGEN Haukeland universitetssjukehus	Pasientinformasjon om munnstell
Kategori: Pasientbehandling/Fagprosedyrer/Tannhelse	Gyldig fra/til: 13.01.2025/13.01.2028
Organisatorisk plassering: Helse Bergen HF/Fellesdokumenter/Pasientbehandling	Versjon: 1.04
Godkjenner: Ikke styrt	Informasjon
Dok. ansvarlig: Gry Grimelund, Paula Jean Mjelde, Merete Hefte, Sissel Frostad Oftedal	Dok.id: D50404

Flere vanlige munnhelseproblemer kan øke behovet for fokus på riktig utført munnstell som:

- Munntørrhet
- Sårhet og smerter i munnhulen
- Smaksforstyrrelser
- Dårlig ånde (halitosis)
- Tale- og svelgvansker
- Soppinfeksjoner
- Kariesproblemer
- Problemer med matinntak, hyppig oppkast
- Dårlig protesehygiene

Sykdomsrelaterte forhold som kan ha ugunstig virkning på munnhelsen

- Dehydrering
- Redusert tygging
- Redusert immunforsvar
- Endret bakteriebestand og andre infeksjoner
- Angst og depresjon
- Nedsatt allmenntilstand som medfører liten evne til egenomsorg
- Enkelte sykdommer: Sjøgrens, revmatoid artritt, diabetes, jernmangelanemi, B12- og folatmangel.
- Enkelte behandlinger og legemidler

Denne pasientinformasjon gir deg råd om hvordan utføre munnstell og å opprettholde god munnhelse.

Hygienetiltak

- Håndhygiene utføres før og etter munnstell.
- Bruk engangshansker ved munnstell. Det er ikke behov for sterile hansker.
- Bruk av munnbind for egenbeskyttelse under munnstell bør vurderes når man jobber nærmere andre mennesker enn 1 meter og alltid hvis munnstellet medfører risiko for sprut dersom pasienten hoster eller nyser.
- Egnede beskyttelsesbriller eller visir bør vurderes ved behandling som medfører risiko for sprut.

Smøring av lepper

- Start og avslutt alltid et munnstell med å smøre leppene. Hvit vaselin NAF® (oljebasert) eller Blistex® (vannbasert) kan brukes. Kjøpes reseptfritt på apotek.

Rengjøring av tenner og tunge

- Springvann kan vanligvis brukes til skylling av munnhulen.

- Sterilt vann/fysiologisk saltvann kan eventuelt brukes av særlig immunsvekkede personer, ved store åpne sårflater eller hvis du er nyoperert i munnen.
- Har du egne tenner, pusses disse med myk tannbørste med lite hode eller elektrisk tannbørste. Husk også oversiden av tungen.
- Bruk en ertestor mengde fluortannkrem med nøytralt såpestoff for eksempel Zendium®, Biotene® eller Salutem®.
- Har du egne tenner bør du børste dem med fluortannkrem morgen og kveld. Andre fluorpreparater bør brukes i tillegg når tennene trenger ekstra beskyttelse f.eks. ved munntørrehet og i sykdomsperioder. Se vedlegg: Munnpleiemidler.
- Tanntråd, tannstikker eller interdentalbørster brukes ved behov.

Smøring av slimhinner

- Spesielt viktig ved munntørrehet.
- Smør hele munnhulen for å beskytte slimhinnene og hindre uttørring. Det anbefales å bruke Flux dry mouth rinse som inneholder 0,2 % fluorid og er kariesforebyggende, smørende og mild på smak.
- For ytterligere tiltak og midler se vedlegg: Munnpleiemidler.

Rengjøring av proteser

Benytt protesebørste. Puss grundig på alle sider og eventuelle festekroker i metall.

- Spesialrengjøringsmiddel finnes, flytende såpe som Zalo® og rent, lunkent vann kan brukes. (Tannkrem med slipemidler kan skade materialet).
- Når protesene ikke er i bruk oppbevares de, rene og tørre, i proteseboks.

Etter munnstell

- Tannbørster skylles grundig under rennende kaldt vann, lufttørkes stående og oppbevares tørt og rent. Helst ikke i lukket boks.
- Tannbørsten byttes så snart busten spriker, og minimum fire ganger i året.
- Engangsutstyr kastes umiddelbart etter bruk.