

**Pressmeddelande 041219**

## **Fem tips för bättre tandhälsa och lägre tandläkarnota**

**Apoteket inleder i början av januari en kampanj för att öka svenska folkets kunskap om förebyggande tandvård. Under kampanjen presenteras fem sätt att förbättra den personliga tandhälsan och på så vis minska tandläkarnotan.**

Otillräcklig tandvård är ett folkhälsoproblem. Den totala kostnaden för tandvården var enligt Socialstyrelsen drygt 18 miljarder kronor under 2003. Den senaste tiden har även tandläkarnas höga priser diskuterats och att var tredje person inte anser sig ha råd att gå till tandläkare. De vanligaste tandvårdsproblemen är plack och karies, som i förlängningen kan leda till tandlossning.

– Genom förebyggande tandvård kan man undvika tandlossning. Regelbunden fluoranvändning kan även stoppa upp kariesprocessen, säger Anders Carlsten, forskningschef på Apoteket.

Apoteket har fem rekommendationer för att förbättra den personliga tandhälsan:

1. **Undersök tänderna** regelbundet. Det är inte så dumt att hålla lite koll i munnen med hjälp av en fickspegel mellan tandläkarbesöken. Små bruna fläckar på tänderna kan vara ett tecken på att det är karies på gång, kontakta din tandläkare eller tandhygienist om du är det minsta osäker.
2. **Rengör mellanrummen** mellan tänderna med hjälp av tandtråd, tandstickor eller mellanrumsborste. Det håller inte bara hålen borta utan motverkar även tandlossning.
3. **Borsta tänderna** två gånger om dagen efter frukost och innan läggdags. Använd fluortandkräm och se till att tandkrämen sprids över alla munnens tänder. Borsta helst i minst två minuter åt gången. Välj en mjuk eller extramjuk tandborste och byt den minst var tredje månad.
4. **Rengör tungan** med hjälp av tandborsten eller en tungskrapa om du har dålig andedräkt. Dålig andedräkt beror i många fall på bakterier i munnen.
5. **Använd fluor** för att stärka tandytan och förebygga karies. Använd alltid tandkräm med fluor. Om du lätt får hål i tänderna kan det vara bra att skölja munnen med fluorsköljmedel efter tandborstningen eller att tillföra fluor genom tuggummi eller tabletter efter avslutad måltid.

### **Presskontakter**

Anders Carlsten, Forskningschef, Apoteket AB, 031-775 42 51, 070-625 63 72

Thony Björk, Informationsdirektör Apoteket AB, 08-466 11 61, 070-520 03 57

Andreas Rosenlund, Pressekreterare, Apoteket AB, 08-466 10 58, 070-359 10 58

---

Apoteket AB har ensamrätt på försäljning av läkemedel till allmänheten och skall svara för en trygg och säker läkemedelsdistribution och läkemedelsanvändning. Apoteket har cirka 12 000 medarbetare, driver 900 apotek, fyra tillverkningsanläggningar, fyra distansapotek och tolv anläggningar för tillverkning av doserade läkemedel. Apoteket är helägt av staten. Folkhälsoarbete i bred bemärkelse är allt viktigare för Apoteket, vilket bland annat märks med Hälсотorg, Läkemedelsprofiler och teman för ett aktivt liv. Allt i ett nära samarbete med vårderna.