



Mottar du, eller noen du er pårørende til, hjemmesykepleie?

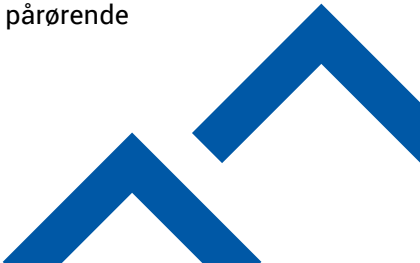
God tannhelse er viktig for generell helse og livskvalitet. Mange som mottar hjemmesykepleie vet ikke at de også kan ha rett til gratis tannhelsetjenester.

Gratis tannhelsetjenester innebærer at du kan få dekket nødvendig undersøkelse (tannlegebesøk) og tannbehandling på offentlig tannkikk uten å betale noe selv.

Hvis du mottar hjemmesykepleie minst én gang i uken, og har hatt det sammenhengende i mer enn tre måneder, har du rett til gratis tannhelsetjenester.

Dette gjelder også hvis du er avhengig av hjelp fra pårørende som mottar pleiepenger.

**Har du spørsmål?
Ta kontakt med hjemmesykepleien!**



Forebygging er nøkkelen til god munnhelse!

En sunn munn starter med gode vaner og forebyggende tiltak. Ved å ta noen enkle grep hver dag, kan du beskytte tennene og tannkjøttet mot vanlige problemer som karies og tannkjøttssykdommer.

Gode råd for å opprettholde en god munnhelse:

Puss tenner med fluortannkrem to ganger daglig

Puss tennene grundig morgen og kveld for å beskytte tennene mot karies og tannkjøttssykdommer.

Bruk mellomromsbørster, tanntråd eller tannstikker

Rengjør mellom tennene daglig for å fjerne matrester og plakk som tannbørsten ikke når.

Begrens sukkerinntaket

Sukker er en av hovedårsakene til hull i tennene. Prøv å begrense mengden søtsaker og sukkerholdige drikker.

Spis regelmessige måltider og unngå småspising

Å spise regelmessige måltider hjelper med å opprettholde en jevn pH-verdi i munnen, og reduserer risikoen for syreskader på tennene.

Drikk vann uten smak mellom måltidene

Vann hjelper med å skylle bort matrester, og holder munnen ren og hydrert uten å tilføre ekstra sukker eller syre.

Besøk tannpleier/tannlege regelmessig

Oppfølging hos tannpleier eller tannlege sikrer at munnhelsen din blir ivarettatt og eventuelle problemer blir håndtert tidlig.

Din munnhelse er verdifull – ta vare på den!

For mer informasjon og råd, kontakt din tannpleier eller tannlege.



Innlandet
fylkeskommune