

HVERNIG Á AÐ HUGA AÐ MUNNHEILSU ÞEGAR ÞÚ ELDIST

VISSIR ÞÚ AÐ ÖLDRUN GETUR HAFT ÁHRIF Á MUNNHEILSU ÞÍNA, SEM SÍÐAN GETUR HAFT ÁHRIF Á ALMENNA VELLÍÐAN ÞÍNA?

Með því að skilja þessar breytingar og grípa til fyrirbyggjandi aðgerða geturðu viðhaldið heilbrigði, hamingju og lífsgæðum þínum.



TILEINKAÐU ÞÉR GÓÐA TANNHIRÐU



Flesta sjúkdóma er hægt að koma í veg fyrir. Tannstein og sýkingar er hægt að forðast með því að bursta tennurnar tvisvar á dag með flúor-tannkremi og hreinsa á milli tannanna. Einnig er auðvelt að þrifa lausar gervitennur daglega.

MINNKAÐU HÆTTU Á BYLTUM



Ef tönn verður laus eða ef gervitennur passa ekki lengur rétt, farðu til tannlæknis eins fljótt og auðið er. Þetta stuðlar að betri hreyfanleika munnsinnis

BORÐAÐU HOLLAN OG FJÖLBREYTTAN MAT



Næringarríkt og heilsusamlegt mataræði er mikilvægt fyrir góða heilsu. Að tryggja vel viðhaldur einnig vöðvastyrk sem er nauðsynlegur fyrir rétta meltingu.

FORÐASTU MUNNÞURR



Tyggðu sykurlaust tyggjón, sjúgðu sykurlausa harða nammi mola og drekktu nóg af vatni til að örva munnvatnsframleiðslu. Ef vandamálið heldur áfram skaltu leita ráða hjá lækni eða tannlækni.



Tannlæknafélag
Íslands



Alþjóðlegi
tannverndardagurinn
20. mars

worldoralhealthday.org

fdi
FDI World Dental Federation