Munskölj: behövs det?

Hyllorna i affären är fulla av munskölj, och många undrar om man behöver använda det. För de flesta räcker tandborstning och rengöring mellan tänderna, men i vissa fall kan munskölj vara ett bra komplement.



## Munskölj ersätter inte borstning

Munskölj kan inte ta bort beläggningar på samma sätt som en tandborste. Grunden är alltid borstning två gånger om dagen med fluortandkräm och rengöring mellan tänderna.

## När kan munskölj vara bra?

- Fluorskölj kan ge extra skydd för den som ofta får hål.
- Vid tandställning kan fluorskölj minska risken för hål.
- Vid muntorrhet kan vissa produkter lindra.

## Var försiktig med alkohol

Vissa munskölj innehåller alkohol, vilket kan torka ut munnen. Om du har muntorrhet, välj en produkt utan alkohol.

## Antibakteriella munskölj

Det finns munskölj som minskar bakterier, men de bör användas efter råd från tandvården och oftast bara under en begränsad tid.

## Tänk på tidpunkten

Om du använder fluorskölj, gör det gärna vid ett annat tillfälle än tandborstningen, så att du får fluor flera gånger om dagen.

## Fråga tandvården

Tandhygienisten kan ge råd om *bokatandlakartid* du behöver munskölj och i så fall vilken sort.

## Munskölj för barn

Små barn bör inte använda munskölj, eftersom de kan svälja det. För äldre barn och tonåringar med hög risk för hål kan tandvården ibland rekommendera fluorskölj, till exempel vid tandställning. Följ i så fall tandvårdens råd om hur ofta och hur mycket. Munskölj med alkohol är inte lämpliga för barn. Om ditt barn vill använda munskölj för att det känns fräscht, fråga tandvården boka tandlakartid malmo vad som passar. Det viktigaste för barns tänder är fortfarande borstning med fluortandkräm två gånger om dagen och hjälp från en vuxen.

Om barnet har särskilda behov kan tandvården ge råd om vad som passar just för hen.

## Sammanfattning

Munskölj är ett komplement, inte en ersättning för tandborstning. Fluorskölj kan vara bra för den som har hög risk för hål. Fråga vid nästa besök om du behöver det.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs råd om bokning, undersökningar och munhälsa.