Egenvård av munnen – målblankett

Namn:

Munhälsans tillstånd:

De största utmaningarna i egenvården av munnen:

Mål för att förbättra egenvården av munnen:

Välj 1–2 mål för att förbättra egenvården av munnen:

- ☐ Öka vuxnas hjälp med barnets tandborstning
- ☐ Borsta tänderna noggrannare
- ☐ Börja använda elborste
- ☐ Börja använda fluortandkräm
- ☐ Övergå till starkare fluortandkräm
- ☐ Börja använda tilläggsfluor enligt vårdpersonalens anvisning (som kur)
- ☐ Rengöra tandmellanrummen (tandtråd, borststicka, mellanrumsborste)
  _____ gånger i veckan
- ☐ Börja använda plackinfärgande tabletter
- ☐ Minska antalet måltider och undvika småätande (målet är högst 5–6 gånger per dygn)
- ☐ Minska mängden sockerhaltiga livsmedel
- ☐ Välja vatten som törstsläckare och minska mängden söta drycker
- ☐ Använda xylitolprodukter
- ☐ Minska/sluta användningen av tobaksprodukter

Plan för att uppnå målen: