



Har **DU** rett til gratis
tannbehandling?



Tannhelsetjenestens
kompetansesenter
Midt-Norge

Gode råd for god tannhelse

- Puss tennene med FLUOR tannkrem morgen og kveld
- Gjør rent mellom tennene
- Bruk fluortabletter eller fluorskylling daglig
- Protoser må rengjøres hver dag
Bruk vanlig såpe, eks Zalo
- Drikk VANN som tørstedrikk
- Reduser inntaket av sukkerholdig drikke og søtsaker
- Spis sunn og variert mat til faste tider
- Gå regelmessig til tannlege eller tannpleier

Er du munntørr?

- Mange typer medisiner gir munntørrhet som bivirkning. Dette øker risikoen for plager i munn og tenner, som bla soppinfeksjoner og hull i tennene. Det kan også bli vanskelig å bruke tannprotoser/gebiss.
- Dersom du er tørr i munnen er det viktig å bruke FLUOR hver dag. Det finnes også flere typer spyttstimulerende midler. Ta kontakt med apotek eller tannhelsepersonell.

God munnhygiene er viktig for å:

- Beholde sunne tenner og ha en frisk munn
- Forebygge sykdom i tenner og tannkjøtt
- Bidra til at du får god og variert ernæring
- Opprettholde evnen til tygging og tydelig tale
- Redusere risiko for sykdom andre steder i kroppen
- Kunne snakke og delta i sosialt samvær
- Unngå vond smak og lukt fra munnen

Trenger du hjelp?

- Føler du at det er blitt vanskelig å pusse tennene? Du kan få hjelp!
- Gi beskjed til hjemmesykepleien dersom du trenger hjelp til det daglige munn- og tannstellet. De vil gjerne hjelpe deg.

Du har rett til gratis tannbehandling når du:

- får hjelp fra kommunens hjemmesykepleie minst 1 gang i uka og har hatt hjelpen sammenhengende i over 3 måneder.
- bor på institusjon og har gjort dette sammenhengende i over 3 måneder.

Lov om tannhelsetjenesten

Forskrift om vederlag for tannhelsetjenester i den offentlige tannhelsetjenesten §2

Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester §3-2(6)a+c





**Nord-Trøndelag
Fylkeskommune**

Fylkestannlegen

74 11 40 13

postmottak.tannlege@ntfk.no

www.ntfk.no

**Møre og Romsdal
Fylkeskommune**

Fylkestannlegen

71 28 03 00

post@mrfylke.no

www.mrfylke.no

**Sør-Trøndelag
Fylkeskommune**

Fylkestannlegen

72 81 33 49

postmottak@stfk.no

www.stfk.no



Trenger du mer informasjon eller ønsker å bestille time hos tannlege/tannpleier?

Ta kontakt med pleie-og omsorgstjenesten eller den offentlige tannhelsetjenesten der du bor.

Tilbudet om gratis tannbehandling gjelder kun i den offentlige tannhelsetjenesten og ikke hos private tannleger om ikke disse har egne avtaler med fylkeskommunen.

stempel