



Colgate®



**Hvordan påvirker
overgangsalderen din
mundsundhed?**

www.colgate.dk

Hvad er overgangs- alderen?

Overgangsalderen er en naturlig fase i livet for kvinder, hvor hormonniveauerne ændrer sig. Disse ændringer kan påvirke forskellige dele af din krop – herunder din mund og dit tandkød.

Hvordan kan overgangs- alderen påvirke dig og din mund?

Nedsat østrogenproduktion kan påvirke mundvævet.²

Vigtige tegn at være opmærksom på:



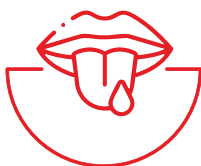
Tør mund



Isninger



**Tandkøds-
betændelse**



**Smags-
forandringer**



Søvnforstyrrelser



Hedeture

Sådan identificerer du symptomer på overgangsalderen i munden



Tør mund

- Munden føles tør eller klistret - især om natten
- Behov for at drikke vand ofte
- Dårlig ånde



Brændende eller øm mund

- Brændende eller prikkende fornemmelse på tungen, læberne eller indersiden af kinderne
- Ømhed uden en klar årsag



Forandringer i tandkød

- Rødt, hævet eller ømt tandkød
- Tandkød, der bløder, når du børster tænder eller bruger tandtråd
- Tilbagetrukket tandkød



Følsomme tænder / isninger

- Oplever en pludselig, kort, skarp smerte, når du drikker/spiser noget varmt, koldt eller sødt

Sådan lindrer du symptomer i hverdagen

- Drik små slurke vand regelmæssigt i løbet af dagen
- Spytstimulerende produkter kan anvendes for midlertidig lindring
- Overvej at begrænse koffein, alkohol og nikotin, da de udtørre munden
- Du kan drage fordel af at bruge sukkerfrit tyggegummi
- Undgå sukkerholdige snacks og drikkevarer samt meget krydret, salt eller sur mad, hvis det irriterer din mund
- Gode vaner i hverdagen - blød tandbørste, tandpasta tilpasset dine behov, interdentalrengøring og regelmæssige tandeftersyn
- Overvej en tandpasta uden SLS skummiddel f.eks.



Colgate Total®+
Gum Care & Sensitive

eller



Colgate® SENSITIVE
INSTANT Relief
Repair + Gum Care



Tal med din tandlæge eller tandplejer

Fortæl det til din tandlæge eller tandplejer, hvis du oplever symptomer relateret til overgangsalderen, såsom mundtørhed, følsomme tænder, blødende tandkød eller ændringer i smagsoplevelsen. De kan vurdere din mund og i samråd med dig udarbejde en skræddersyet plan, der er tilpasset dine symptomer i munden.

Din mundhygiejne kan ændre sig i overgangsalderen, men med den rette vejledning og de rigtige produkter kan du forebygge problemer og bevare et sundt smil.

Hvad skal du overveje, når du vælger en tandpasta:

Daglig pleje - forebyggende mod tandkødsproblemer

- Antibakteriel effekt rettet mod en række mundproblemer, f.eks. tandsten, tandkødsproblemer og dårlig ånde
- Mild og uden SLS skummiddel



Anbefalet produkt af din tandlæge / tandplejer



Colgate Total+

Følsomme tænder og isninger

- Anvend en tandpasta mod isninger, der hjælper med at blokere smerten
- Findes også i en variant uden SLS skummiddel



Anbefalet produkt af din tandlæge / tandplejer



**Colgate Sensitive
Instant Relief**

Høj risiko for huller i tænderne (f.eks. forårsaget af tør mund eller hyppig snacking)

- Spørg din tandlæge, om en tandpasta med højt fluoridindhold er den rigtige for dig



Afhent recept
på apoteket