



Gode råd om

HYGIEJNE



God mundhygiejne

Du kan selv gøre rigtig meget for at holde en god mundhygiejne. Der findes ca. 700 forskellige bakterier i munden. Bakterierne danner hele tiden belægninger på tænderne, også kaldet plak. Hvis du ikke fjerner plakken hver dag, kan den medføre tandsten, huller i tænderne og tandkødsbetændelse. Dårlig mundhygiejne kan også give dårlig ånde, svamp i munden, paradentose og øget risiko for sygdomme, smerter, nedsat velvære, lavt selvværd samt gøre det svært at spise.

Hvert 10. tilfælde af dødelig lungebetændelse hos ældre ville kunne undgås ved en forbedret mundhygiejne.

Diabetes, der er dårligt reguleret har en sammenhæng med aktiv paradentose hos ældre. Dårligt reguleret diabetes påvirker surhedsgraden af paradentose, mens forekomsten af paradentose gør det sværere at kontrollere diabetes.

Hjerte-kar-sygdomme og bakteriefloraen i munden har sandsynligvis også en sammenhæng. Når man lider af paradentose kan mundhulens bakterier bidrage til en vedvarende betændelsestilstand med adgang til blodkredsløbet.

Hvad kan du selv gøre

Når du børster tænder to gange dagligt med fluorholdig tandpasta, reducerer du plak, caries og tandkødsbetændelse.

Du kan bruge klorhexidin som supplement til tandbørstningen. Det er effektivt som forebyggelse og bekæmpelse af plak, og det hæmmer udviklingen af huller og tandkødsbetændelse.

Daglig brug af tandtråd eller lignende er også godt til at undgå caries m.m. imellem tænderne.

Det anbefales, at du går til fast kontrol hos tandlægen.

God håndhygiejne

Håndhygiejne handler om at holde sine hænder rene, dvs. fri for smitsomme bakterier, kemiske stoffer og anden snavs. En god håndhygiejne er en af de vigtigste måder at undgå smitte.

Det skønnes, at

- 1 ud af 10 ikke vasker hænder, men giver hånd til alle.
- Mindre end 50 % vasker hænder, når de burde.
- Kun 30 % vasker deres hænder korrekt.
- 80 % af alle smitsomme sygdomme overføres ved berøring.

Du kan undgå infektioner såsom influenza, forkølelse, diarré og andre infektionssygdomme, hvis du vasker hænder:

Vask dine hænder

- Efter toiletbesøg.
- Før og under madlavning.
- Før du spiser.
- Når du kommer hjem fra offentligt rum (f.eks. fra indkøb, biblioteksbesøg eller lign).
- Når dine hænder er synligt snavsede.
- Når du har ordnet beskidt vasketøj.
- Når du har håndteret rå kød, grøntsager eller jord.
- Vask dine hænder inden du forlader din bolig
- Sprit dine hænder inden du sætter dig ind i din bil

Plej dine hænder med håndcreme. Tørre og revnede hænder er mere modtagelig for bakterier.

Bug håndsprit med hudplejemiddel (fås på apoteket) til desinfektion af hænderne, når du ikke kan komme til at vaske hænder – fx på rejse. Husk, at synligt snavs kun kan klares med håndvask. (håndvask er vask med både vand og sæbe)

Tips til at undgå at sprede smitte til andre

- Hvis du går rundt med en forkølelse eller en infektion, så undgå håndtryk og knus, Undgå også tæt kontakt med andre, som er syge.
- Undgå at røre ved dine øjne, næse eller mund.
- Vask dine hænder ofte med sæbe og vand. Husk at vaske hænderne over det hele – mange glemmer faktisk at vaske tommelfingrene!
- Tør hænderne grundigt med papirhåndklæder. Bakterier stortrives i fugtige frottéhåndklæder og fugtige hænder.
- Hvis du skal hoste eller nyse, så gør det ind mod armen eller i et papirlommetørklæde, som du smider ud med samme, og vask hænder efterfølgende med vand og sæbe.

Gode råd til hygiejne i hjemmet

Dit hjem – og dig selv – har godt af, at der løbende bliver gjort rent. De fleste rum kan nøjes med en gang om ugen; køkken og toilet bør rengøres grundigt mindst en gang om ugen, men oprydning og aftørring af synligt smuds bør selvfølgelig altid ske med det samme. En meget vigtig rækkefølge at huske, når man gør rent – det reteste først, det mest snavsede/smittefarlige til sidst.

- Rengør overflader, hvor flere personer har kontakt, f.eks. tastatur, dørhåndtag og armatur ved håndvask.
- Rengør køleskab.
- Rens filtret i opvaskemaskinen en gang om ugen og efter behov.
- Skift karklud hver dag – og vask den ved 60 grader, når du vasker.
- Viskestykker og køkkenhåndklæder skal skiftes et par gange om ugen og hvis de er snavsede eller har ligget og været fugtige-vask ved 60 grader.
- Skift håndklæde mindst en gang om ugen, og vask ved 60 grader.
- Luft ud flere gange dagligt i min. 10 minutter

Hold en god hygiejne

- **Børst tænder to gange om dagen og suppler evt. med tandtråd og klorhexidin.**
- **Vask hænder ofte, og gør det grundigt.**
- **Undgå at få og sprede smitte.**
- **Hold rent i dit hjem.**

Læs mere

www.bedrehygiejne.dk

www.sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/miljoe/hygiejne

www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Personlig-hygiejne.aspx

**Afdeling for Pleje og Omsorg
Det Forebyggende Team**
Postboks 200
Storegade 56
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40
hverdage kl. 08.00 - 09.00
Send sikker mail, via.
Vordingborg kommunes
hjemmeside. Vælg
forebyggende hjemmebesøg,
tryk på linket: "send os en
sikker mail", til højre på siden.