

## OBS! Utskriven version kan vara inaktuell.

Senaste versionen hittar du via intranätet under "styrande dokument" eller vårdgivarwebben.



Gäller för: Folk tandvården Halland;  
Närsjukvården Halland; Privata vårdcentraler;  
Vårdcentralen Halland

# Främja munhälsan hos personer med ohälsosamma levnadsvanor

## Hitta i dokumentet

[Syfte](#)  
[Länk till regional eller förvaltningsövergripande rutin Sjukdomsförebyggande arbete/levnadsvanor](#)  
[Bakgrund](#)  
[Målgrupp](#)  
[Prioriterade områden](#)  
[Hälsöfrämjande förhållningssätt](#)

[Struktur för arbetet med levnadsvanor](#)  
[Tandvårdens uppdrag](#)  
[Uppföljning](#)  
[Dokumentation](#)  
[Länkar](#)  
[Rekommenderade åtgärder](#)  
[Uppdaterat från föregående version](#)

## Syfte

Tandvårdens tillämpning av [Nationella riktlinjer för tandvård](#) och [Nationella riktlinjer prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor](#).

## Länk till regional eller förvaltningsövergripande rutin

[Sjukdomsförebyggande arbete/levnadsvanor](#)

## Bakgrund

Munhälsan kan försämrats av ohälsosamma levnadsvanor, som är vanliga i befolkningen. Hälften av alla kvinnor och två tredjedelar av alla män i Sverige har minst en ohälsosam levnadsvana. Exempel på matvanor som påverkar tänderna är högt intag av socker och sura produkter som läsk och juice. Det ökar risken för karies och erosioner. Även otillräcklig munhygien räknas som en ohälsosam levnadsvana, och kan bidra till både karies och parodontit. Flera sjukdomar i munnen och andra sjukdomar har alltså gemensamma riskfaktorer. Tandvården och den övriga hälso- och sjukvården behöver därför samverka för att fånga upp personer med till exempel ohälsosamma matvanor, tobaksbruk och alkoholbruk och stödja dem att ändra vanorna.

## Målgrupp

All tandvårdspersonal som stödjer patienter till goda levnadsvanor genom råd, samtal och annan behandling.

## Prioriterade områden

Rutinen omfattar de levnadsvanor som berör tandvården; tobak, ohälsosamma matvanor och alkohol.

## Hälsofrämjande förhållningssätt

Ett hälsofrämjande förhållningssätt är särskilt viktigt när behandlingen innebär att patienten behöver ändra sina levnadsvanor, det vill säga ändra på vardagliga rutiner och invanda beteenden. Tandvårdspersonalens roll är att ge patienterna kunskap och verktyg samt att stärka patientens egen förmåga att påverka sin hälsa i positiv riktning.

## Struktur för arbetet med levnadsvanor

Strukturen för arbetet med levnadsvanor utgår från tre steg: uppmärksamma, åtgärda och följa upp.



Bild 1. Struktur för arbetet med levnadsvanor. Bild från Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling.

## Tandvårdens uppdrag

### Misstanke om diabetes eller diagnostiserad diabetes

Hänvisning av patient till vårdcentral kan övervägas vid behandling av patient utan känd diabetessjukdom där ofullständig parodontal läkning erhållits, trots adekvat icke-kirurgisk behandling inkluderande reduktion av övriga riskfaktorer, eller snabbt progredierande vävnadsnedbrytning (grad C) utan övriga riskfaktorer för parodontit.

Patient med diagnosticerad diabetes som inte är välinställd korrespondens med läkare med information om patientens parodontala status och fråga om möjlighet till förbättrad diabeteskontroll.

### Uppmärksamma

Använd [Samtalsunderlag om levnadsvanor](#), för stöd för bedömning<sup>1</sup> se tillhörande [tolkning-av-samtalsunderlag-om-levnadsvanor.pdf](#)

- Identifiera matvanor vid undersökning (alla åldrar)
- Identifiera tobaksvanor vid undersökning från 12 års ålder
- Identifiera alkoholbruk hos vuxna patienter som ska genomgå en operation i munnen

### Åtgärda tobaksbruk

<sup>1</sup> Beräkning av kostindex som ligger till grund för sökordet "Kostvanor" behöver inte användas. Tandvårdspersonalens professionella bedömning av patientens kostvanor är tillräcklig för att bedöma nivån på patientens kostvanor som registreras under sökordet.

Tandvården bör råda alla att avstå från tobaks- och nikotinbruk. Kunskapen om effekterna av snus är inte heltäckande, men tillräckligt omfattande för att avråda från bruk av snus. I det allmänna rådet ingår även vattenpipa och e-cigarett.

- Ge enkla allmänna råd och uppmuntra patienten att sluta.
- Den som önskar stöd för att förändra sitt tobaksbruk hänvisas till:
  - Vårdcentral
  - [Tobak - 1177](#)
  - [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se), samtalsstöd via telefon och chatt, på svenska och andra språk
  - [www.psykologermottobak.org](http://www.psykologermottobak.org), stöd för att sluta röka och snusa

### Åtgärda ohälsosamma matvanor

- Erbjud rådgivande eller kvalificerat rådgivande samtal alternativt hänvisa vidare till vårdcentral.

### Åtgärder vid elektiv operation i munnen

- Informera om rökfri och alkoholfri operation, se rutin [Rökfri och alkoholfri före och efter operation](#). Vid behov av stöd att förändra riskbruk av alkohol hänvisa vidare till vårdcentral.

Remisser till specialisttandvården bör innehålla information om patientens rök- och alkoholvanor, samt om stöd och behandling initierats.

All alkoholkonsumtion innebär en hälsorisk. Med riskbruk av alkohol menas en alkoholkonsumtion som innebär en kraftigt ökad risk för sjukdom, för tidig död, alkoholberoende och sänkt livskvalitet. Med riskbruk avses en:

- hög genomsnittlig konsumtion – 10 standardglas eller mer per vecka
- berusningsdrickande/intensivkonsumtion – 4 standardglas eller mer per dryckestillfälle en gång i månaden eller fler

Gränserna gäller för både män och kvinnor men vårdpersonal behöver alltid göra en individuell bedömning. I gruppen med riskbruk ingår också personer som utvecklat ett alkoholberoende eller ett skadligt bruk av alkohol.



Bild 2. Definitionen av standardglas (12 g alkohol). Bild från Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling.

### Följ upp

- Följ upp status och eventuell insatt åtgärd vid kommande undersökning eller återbesök

### Dokumentation

Dokumentation sker strukturerat under sökord Levnadsvanor med underliggande sökordsstruktur se: [Manual Cosmic - Levnadsvanor öppenvård.pdf](#)

### Länkar

[Terapirekommendationer Halland \(regionhalland.se\)](#)

[Levnadsvanor - Vårdgivare \(regionhalland.se\)](#)

### Bilaga

#### Rekommenderade åtgärder

Åtgärderna i *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder* har delats upp i tre övergripande nivåer; enkla råd, rådgivande samtal och kvalificerat rådgivande samtal.

Åtgärdsnivå	Beskrivning	Omfattning i tid
1. Enkla råd	<ul style="list-style-type: none"><li>• Information och korta, standardiserade råd och rekommendationer om levnadsvanor (inte likställt med att ställa frågor om levnadsvanor).</li><li>• Enkla råd kan kompletteras med skriftlig information.</li></ul>	Vanligtvis mindre än 5 minuter.
2. Rådgivande samtal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dialog mellan hälso- och sjukvårdspersonal och patient</li><li>• Anpassning till patientens ålder, hälsa, risknivåer etc.</li><li>• Eventuell komplettering med olika verktyg och hjälpmedel, samt med särskild uppföljning.</li><li>• Kan inkludera motiverande strategier</li></ul>	Vanligtvis 10–15 minuter, men ibland upp till 30 minuter.
3. Kvalificerat rådgivande samtal	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dialog mellan hälso- och sjukvårdspersonal och patient</li><li>• Anpassning till patientens ålder, hälsa, risknivåer etc.</li><li>• Eventuell komplettering med olika verktyg och hjälpmedel, samt med särskild uppföljning.</li></ul>	Ofta längre än rådgivande samtal.

Åtgärdsnivå	Beskrivning	Omfattning i tid
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kan inkludera motiverande strategier</li><li>• Teoribaserat eller strukturerat</li><li>• Genomförs av personal med utbildning i den metod som används.</li></ul>	

### Uppdaterat från föregående version

2024-03-21 Ny rutin

2026-01-08 Uppdaterad med Cosmic istället för VAS, länkar uppdaterade