När tandköttet drar sig tillbaka

Om tänderna ser längre ut än förut eller om tandhalsarna har börjat synas kan tandköttet ha dragit sig tillbaka. Det är vanligt och går ofta att bromsa.

Vanliga orsaker

- För hård tandborstning.
- Tandlossning.
- Snus som ligger på samma ställe.
- Tandställning eller sneda tänder.
- Ärftlighet och ålder.

Vad det kan leda till

När tandhalsen blottas kan tanden ila vid kyla och värme. Tandhalsen är också mjukare än emaljen och mer känslig för hål och slitage.

Vad kan du göra själv?

Använd en mjuk tandborste och borsta med lätt tryck. En eltandborste med tryckvarning kan hjälpa. Tandkräm för känsliga tänder kan lindra ilningar. Rengör mellan tänderna varje dag.

Vad kan tandvården göra?

Tandläkaren undersöker orsaken. Om det handlar om tandlossning behöver tandköttet behandlas. Blottade tandhalsar kan lackas eller täckas för att minska ilningar. I vissa fall kan en specialist göra en operation för att täcka tandhalsen.

Varför ska man agera tidigt?

Tandkött som har dragit sig tillbaka växer sällan tillbaka av sig självt. Ju tidigare orsaken hittas, desto lättare är **boka tandlakartid malmo** det att stoppa förloppet.

Följ förändringen

Tandläkaren kan mäta och dokumentera hur mycket tandköttet har dragit sig tillbaka. Vid nästa kontroll kan man då se om förändringen har stannat av eller fortsätter. Det gör det lättare att avgöra om rutinerna fungerar eller om mer behandling behövs.

Förebygg vidare tillbakadragning

Om tandköttet redan har dragit sig tillbaka är det viktigt att förhindra att det fortsätter. Använd en mjuk tandborste och borsta med små, lätta rörelser. Undvik att skrubba fram och tillbaka med hårt tryck. Rengör mellan tänderna med rätt storlek på mellanrumsborstarna. Om du snusar, flytta gärna prillan mellan olika platser

eller minska. Om du gnisslar tänder kan en bettskena minska belastningen. Gå på regelbundna kontroller där tandhygienisten kan mäta tandköttet och se om förändringen har stannat av. Små justeringar i vardagen kan göra stor skillnad.

Det viktiga *bokatandlakartid* är att du tar tecknen på allvar och agerar tidigt.



Sammanfattning

Om tandköttet drar sig tillbaka, borsta mjukare och boka en undersökning för att hitta orsaken. Då kan du skydda tandhalsarna och bromsa förändringen.

bokatandlakartid.se är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.