

Bra att veta

- om tandvård!



Munnen är en del av kroppen!

Har du tänkt på att munnen faktiskt är en del av kroppen? Det kan låta självklart, men det är lätt att man i tanken skiljer tand- och munhälsan åt från övriga hälsan. Kanske inte så konstigt, med tanke på att vi till och med skiljer på tandläkare och "vanliga" läkare. Men faktum är ju att munnen är huvudentrén till din kropp. Via den kommer man åt stora och viktiga system, som matsmältningsapparaten, nervsystemet, skelettet och blodcirkulationen. Skadliga bakterier och andra organismer som kan påverka din munhälsa negativt, kan också ställa till det i andra delar av kroppen. Med detta synsätt förstår man att tandläkaren kan spela en viktig roll för att hela du ska må bra!

Tandläkarens expertis täcker sjukdomar och problem i tänder, tandkött, käke, munhåla och ansikte. Och den allra viktigaste och största uppgiften för tandläkare är att jobba förebyggande för att förhindra att dessa problem ens uppstår – vilket sparar såväl pengar som obehag och tandvärk.

Du har makten!

Du kan ha världens skickligaste och mest engagerade tandläkare – men utan dina insatser framför badrumsspeglarna riskerar du ändå problem med tänder och tandkött. Alla människor har varierande förutsättningar och behov, men över lag gäller följande tre budord för alla:

1. Borsta tänderna noggrant varje dag, minst två gånger (förslagsvis morgon och kväll) med fluortandkräm. Ta ett varv med tandtråden eller mellanrumsborsten per dag – varje dag!
2. Tänk på vad du stoppar i munnen – en varierande och hälsosam kost gynnar både kropp och tänder. Låt tänderna vila under dagen – undvik småätande. Drick inte läsk, juice eller saft mellan målen. Vatten är bäst!
3. Bestäm träff med din tandläkare regelbundet för att kolla av läget i din mun. Om du har problem med till exempel inflammerat tandkött eller har flera nya hål sen sist, kommer din tandläkare vilja träffa dig lite oftare för att följa upp din situation.



Var rädd om ditt hjärta - använd tandtråd!

Karies, tandköttsfickor och tandtrådsförmaningar – ämnen de flesta fått tillfälle att diskutera med sin tandläkare. Men munnen ger så mycket mer information än så. Tandköttet, munslemhinnorna och salivproduktionen kan alla skvallra om när saker inte står riktigt rätt till i andra delar av kroppen, och din tandläkare noterar detta vid varje besök.

Ett friskt tandkött ska vara blekrosa, stramt och inte blöda när man till exempel borstar tänderna eller gör rent med tandtråd. Blödning och rodnad är tecken på tandköttinflammation, vilket är associerat till hjärt-kärlsjukdomar och stroke. Är tandköttet blekt och ömt kan det tyda på blodbrist, och om det skulle vara svampigt och lättblödande vid beröring kan det vara tecken på leukemi.

Trodde du att dålig andedräkt bara var resultatet av vad du ätit eller druckit? Det kan indikera att gammal plack har fått ansamlas och förhårdnas, och att tandlossning håller på att utvecklas. Dålig andedräkt i kombination med muntorrhet och lättblödande tandkött kan orsakas av såväl vissa typer av mediciner som av diabetes.

Man ska vara särskilt uppmärksam på vita fläckar på tandköttet eller sår som inte vill läka – tala om för tandläkaren om du själv noterat något sådant, så att allvarliga sjukdomar kan uteslutas.

Att välja tandläkare

Det finns några saker som kan vara bra att fundera över när du ska välja tandläkare – förutom såklart att det är en person du trivs med och känner förtroende för!

- Har du några särskilda behov som du vill att tandläkaren ska hjälpa dig med? Det finns tandläkare som är särskilt inriktade på att ta hand om till exempel mycket tandvårdsrädda patienter, barn, gamla eller multisjuka.
- Hur är väntetiderna på icke akuta besök? Tar kliniken emot akutpatienter med kort varsel?
- Vad kostar de vanligaste behandlingarna, till exempel att laga ett hål eller besöka tandhygienist?
- Vad har jag för garantier på mer omfattande behandlingar?
- Hur får jag tag på specialisttandläkare?
- Vilka tandläkare har helgöppet och kvällsöppet?
- Vilka tandläkare har barnpassning?
- Kan vi komma flera i familjen samtidigt?
- Är kliniken ansluten till Försäkringskassan, d.v.s. kan du utnyttja tandvårdsstödet och högkostnadsskyddet?
- Om din behandling skulle bli mycket kostsam, erbjuder kliniken avbetalningsplan?

Ring eller maila din klinik för att få svar.



Vem gör vad hos tandläkaren?

Ibland behövs specialist tandvård. Det vanligaste är att man först träffar en **allmäntandläkare**, som efter en undersökning bedömer om du behöver träffa någon av våra specialister.

Tandhygienist – experten på förebyggande tandvård. En tandhygienist kan göra undersökningar, röntga, ta bort tandsten och hjälpa dig finslipa din rengöringsteknik. Tandhygienisten lagar inte hål, proteser eller drar ut tänder.

Parodontolog – Drabbas man av särskilt komplicerad tandlossning kan man behöva träffa en parodontolog. De är specialiserade på sjukdomar i tändernas stödjevävnader.

Pedodontist – specialiserad på behandling av barn. Både miljön och instrumenten är anpassade för barn och för att hantera och förebygga tandvårdsrädsla. För de flesta barn går det utmärkt att gå till den vanliga tandläkaren, men vid stor rädsla eller underliggande sjukdomar kan man få komma till pedodontisten.

Ortodontist – hit går man om tändernas och bittets ställning behöver rättas till, ofta med hjälp av tandställning. Det finns både lösa och fastsittande tandställningar. Behandlingen kan ta många månader men resultatet är oftast värt att vänta på!

Bettfysiolog – ibland sitter inte problemet i själva tanden, utan till exempel i käkmusklerna. Spänningar, tandgnissling, huvudvärk och käkledsbesvär kan man få hjälp med hos en bettfysiolog. Ibland slipar man i bittet för att rätta till felbelastningar, eller så kan man få börja använda bettskena för att skydda och avlasta såväl tänder som käkar.

Käkkirurg – Utför operationer av olika slag, allt från implantat och komplicerade tandextraktioner till större käk- och ansiktsoperationer, då oftast på sjukhus.

Endodontist – specialisten på rotfyllningar och kirurgi för att få bukt med infektioner kring tändernas rötter. Endodontisten kan allt som finns att veta om pulpan – vävnaden inuti dina tänder, med blodkärl och nerver.

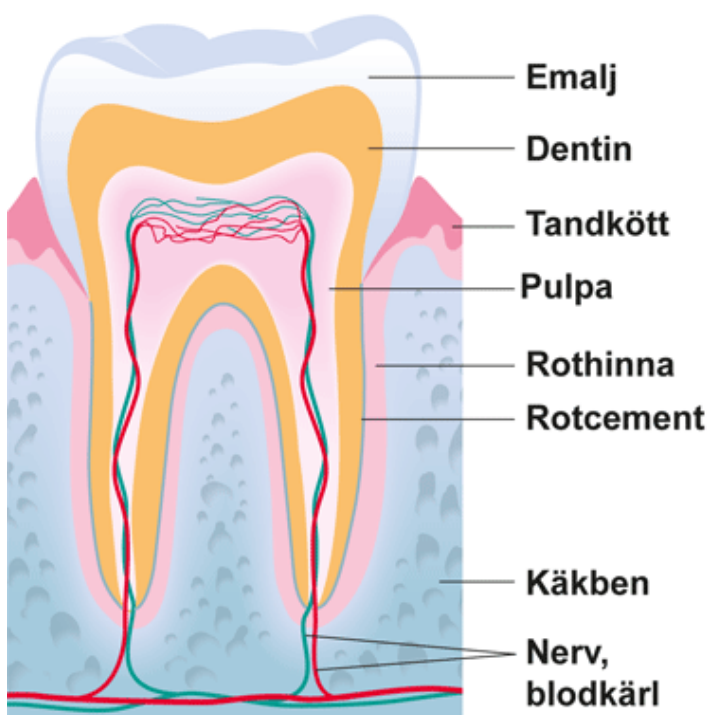
Kosmetisk/estetisk tandläkare – använder sig av olika tekniker för att hjälpa dig få ett vackrare leende. Här kan man få till exempel skalfasader och tandblekning för vitare tänder.

Dina tänder – utifrån och in

Ytterst skyddar **emaljen**, kroppens hårdaste material. Den gör kronan vit och skinande och står emot stora påfrestningar – men den kan bli nedbruten av karies eller skadad på andra sätt.

Dentinet ligger under emaljen, och är även den ett hårt material – dock mjukare än emaljen. Kommer kariesangreppet hit kan det göra stor skada. Dentinet utgör den största delen av tanden.

Roten är normalt täckt av tandkött och käkben, och utgör cirka 2/3 av tandens längd. Olika tänder har olika många rötter, och de kan vara både raka och böjda.



I tandens mitt finner man den mjuka **pulpan**, som härbärgerar nerver och blodkärl. Om pulpan blir inflammerad, till exempel på grund av karies, kan den brytas ned, och därmed kan tanden dö. En inflammerad pulpa kan vara mycket smärtsam.

Tandköttet är hos en frisk person ljusrosa, stramt och ej lättblödande. Olika grader av tandköttsinflammation är ganska vanligt, men om den tillåts bli allvarlig kan den leda till tandlossning. Det är aldrig för sent att börja med tandtråd!

Om man borstat för hårt under lång tid, kan tandköttet dra sig tillbaka så att tandhalsarna blottas. Detta är inte detsamma som tandlossning, men kan kännas estetiskt besvärande.

Under tandköttet och runtomkring tanden sitter **käkbenet**. Det är en i högsta grad levande vävnad som kan brytas ned och byggas upp beroende på vad det utsätts för. En djup tandköttsinflammation kan orsaka nedbrytning av käkbenet och göra så att tänderna blir lösa.

Karies och tandköttsinflammation - de vanligaste munsjukdomarna

Att glömma borsta tänderna någon gång då och då är inget som orsakar hål i tänderna över en natt. Munhälsan beror på dina kontinuerliga insatser över lång tid, och på vilka vanor du skapar dig när det gäller både kost och munhygien. De första tecknen på hål i tänderna eller tandlossning är små och subtila, och lätta att missa. Ofta har det gått ganska långt när du själv känner av något. Den bästa tandvården är den förebyggande tandvården!

Hur uppkommer karies?

Hos alla människor bildas plack, en klabbig, osynlig hinna som belägger såväl tandyta som tandkött. När du äter och dricker kolhydratiska livsmedel "matar" du även de syraproducerande bakterierna i din mun, och resultatet blir att pH sänks. pH-sänkningen, eller "syraattacken" som det ibland kallas, fräter på dina tänder och gör att emaljen luckras upp. Detta kallas karies. Emaljen kan laga sig själv om tänderna får vila och om man hjälper dem genom att tillföra fluor. Om hålet blivit för stort för att läka av sig självt måste man ta bort den skadade tandsubstansen och fylla igen med till exempel plast.

Om kariesangreppet tagit sig ända in till pulpan utan att behandlas, kan bakterierna fortsätta ställa till det genom att orsaka en infektion i tandköttet. Inflammationen leder till tandlossning, och både den drabbade tanden och granntänderna kan bli lösa och sneda.

Tillåts infektionen gå ännu djupare kommer käkbenet omkring och under tänderna att gradvis lösas upp.

Blödande tandkött och tandlossning

Att tandköttet någon gång då och då blöder är inte ovanligt. Men om man regelbundet jobbar på med tandtråden eller mellanrumsborsten, helst en gång per dag, kommer blödningen i de flesta fall minska eller upphöra på några dagar.

Blödningen beror på att bakterier tillåts växa till ostört och orsakat irritation och inflammation i vävnaden. Det är oftast lätt för tandläkaren att se om du använt tandtråd regelbundet eller inte. Om du tycker att det är trist att tandläkaren tjarar på dig om detta så betänk att denna lilla insats med tandtråden kan spara dig mycket stora bekymmer och utgifter längre fram!

Om tandköttsinflammationen pågått under lång tid kan tandköttet börja dra sig tillbaka. Detta kan också ske naturligt i takt med åldrandet. Ibland kan man få beskedet att tandläkaren vill göra en operation för att få bukt med inflammationen i tandköttet. Då läggs ett litet snitt för att fälla upp en flik av tandköttet, detta för att man lättare ska komma åt att göra rent det sjuka området. När området är rent syr man tandköttet på plats. Operationen görs under lokalbedövning och är smärtfri. Får man ont efteråt går det oftast bra att lindra med hjälp av vanliga värktabletter.

Att förlora tänder

Det är inte svårt att föreställa sig att livet skulle bli mer besvärligt om man skulle tappa sina tänder. Att prata, tugga och le skulle alla bli svåra eller omöjliga, och livskvalitén påtagligt försämrade. Men att tappa tänder har ytterligare konsekvenser som man kanske inte tänker på. Om tänderna inte ersätts så tillbakabildas det käkben som de en gång satt i.

Ge dina barn de bästa förutsättningarna för god munhälsa - livet ut!



Spädbarn

- Vänj ditt barn vid tandborsten - redan innan den första tanden kommit. Låt dem leka och tugga på en rolig och färgglad barntandborste för att de ska vänja sig vid känslan.
- Använd särskild barntandkräm med fluor. Ta lika mycket tandkräm som skulle rymmas på barnets lillfingernagel, och undvik nedsväljning så långt det går. Det finns en mängd olika smaker på barntandkräm, och även sådan helt utan smak, om barnet föredrar det.
- Gör tandborstningen till en rolig stund, och låt barnet "hjälpa" dig med att borsta dina tänder för att lära sig tekniken.
- Om barnet suger på tumme eller napp, börja gärna avveckla detta någon gång runt 2-3 års ålder. Långvarigt sugande på napp eller tumme kan ge bettförändringar som senare kräver korrigerande tandställning.

Barn

- Fortsätt hjälpa ditt barn med tandborstningen, varje dag. Det är rekommenderat att föräldrar borstar åt sina barn till 10-12 års ålder, men i praktiken är det kanske svårt att åstadkomma. Om barnet börjar vilja borsta själv kan man till exempel komma överens om att föräldern borstar på morgonen och barnet på kvällen, eller att föräldern borstar igenom munnen först, och barnet får borsta själv efteråt.
- Om barnet är mycket motvilligt vid tandborstningen kanske ett belöningssystem kan hjälpa, tills den goda vanan har skapats.
- Ibland kan extra fluor behövas, som till exempel fluorskölj eller fluortabletter. Prata alltid med din tandläkare innan ni börjar med detta.
- Lördagsgodis är en bra rutin. Se gärna till att barnet inte sitter i timmar med godispåsen, det är bättre för tänderna att äta godiset i en "sittning" än under en hel dag.
- Många "nyttiga" mellanmål är i själva verket fulla av socker. Risifruitti, fruktjuicer, fruktpuréer/kräm osv ska inte ätas för ofta.

Tonåringar

- Nu när det inte längre är troligt att du har någon insyn över hur tandborstningen går till, är det ännu viktigare att uppmuntra till god munhygien och se till att tandläkarbesöken blir av. Undvik att erbjuda läsk och snabba kolhydrater hemma - risken är stor att sådant ändå konsumeras när du inte är med.
- När alla permanenta tänder kommit upp är det bra att börja använda tandtråd, alltså från ca 15 års ålder. Tandhygienisten eller tandläkaren instruerar gärna.
- Visdomständerna kommer oftast någon gång mellan 16 och 25 år. Ibland blir det besvärligt när de kommer upp, på grund av platsbrist i munnen. Tandläkaren kan ibland rekommendera att visdomstanden dras ut på grund av detta.





Om olyckan är framme

Det bästa sättet att undvika akuta problem är förstås att regelbundet besöka tandläkaren och ta väl hand om sina tänder hemma. Men även den bästa kan ha otur och få oväntade tandbesvär. Här får du några tips på hur du bör agera.

Tandvärk

Det finns flera orsaker till varför tandvärk uppstår. Sprickor, hål, tappade/trasiga fyllningar & tandköttsinflammation för att nämna några. Försök notera smärtans karaktär - gör det ont när du tuggar, eller när du äter eller dricker varmt eller kallt? Blir smärtan värre när du lägger dig ner? Kontakta din tandläkare och beskriv dina besvär så noggrant du kan. Om ditt barn har tandvärk, svullna kinder och feber, vänta inte med att kontakta tandläkaren!

Avslagen/sprucken tand

Kontakta tandläkaren så snart som möjligt för en undersökning, även om du inte har ont. Det är viktigt att ta röntgenbilder och undersöka tanden noggrant för att se hur stor skadan är. En spricka kan se liten ut på ytan, men ändå gå djupt och riskera att utsätta pulpan för bakterier. Blir tanden infekterad kan det krävas en rotfyllning. Om hela tanden blivit lös måste den stabiliseras eller dras ut.

Utslagen tand

Försök att så snabbt som möjligt sätta tillbaka tanden.

- Om tanden är smutsig skölj den försiktigt under rinnande vatten eller steril koksaltlösning.
- Om det inte går att sätta tillbaka tanden ska den inte förvaras torrt. Den egna saliven är det bästa förvaringsmedlet på vägen till tandläkaren. Lägg tanden under tungan! Om det inte går spotta i ett glas och förvara tanden där eller lägg den i koksaltlösning eller mjölk.
- Detta gäller endast permanenta tänder! En mjölkttand skall aldrig sättas tillbaka! Detta kan skada det växande permanenta tandanlaget. Kontakta din tandläkare för rådgivning.

Bra att veta!

Tandproblem går inte över av sig självt!

Det kan vara frestande att stoppa huvudet i sanden och vänta på att besvären ska gå över. Men tyvärr blir det sällan bättre utan behandling. Ju tidigare problemen identifieras och behandlas, desto mindre dramatiskt blir det. Du kan spara både tid, pengar och obehag genom att ta tag i problemen. Ibland kan man känna väldigt stor oro och obehag inför att ens prata med tandvårdskliniken för att boka tid. Ett alternativ kan vara att boka via mail om det känns lättare, eller be någon annan att ringa åt dig. Berätta för tandläkaren att du är rädd - det finns hjälp att få! Du är inte ensam om din tandvårdsrädsla!

Tandtråd, tandtråd, tandtråd

Är det verkligen så viktigt? Ja, det är faktiskt bland det bästa du kan göra för dina tänder. Det största riskområdet för karies är mellan tänderna - och tandtråd är det enda som kommer åt där. Bakterierna jobbar varje dag, så det behöver du också göra. Tycker du att det tar för lång tid - varför inte ta överkäken ena dagen och underkäken nästa, och fortsätta varva varannan dag? Det är mycket bättre än att hoppa över det helt.

Ryktet om rotfyllningar

För många är beskedet om att man behöver göra en rotfyllning oroande. Man kanske har hört berättas om att det gör mycket ont och att det är bättre att dra ut tanden. Men faktum är att rotfyllningar idag är relativt smärtfria, och är ett bra sätt att behandla infektionen och bevara tanden. Drar man ut tanden kan det dessutom bli dyrare att sedan ersätta den med implantat eller brygga.

Vacker inifrån och ut

Din tandläkare pratar gärna med dig om hur du kan förbättra utseendet på dina tänder och ditt leende, om du så önskar. Men innan man putsar på ytan är det viktigt att hela munnen är vid god hälsa. Obehandlad karies och tandköttsinflammation ska först åtgärdas innan kosmetisk tandvård eller estetisk tandvård övervägs. Det är både säkrare för patienten och ger ett bättre resultat i slutänden.



-----BRA ATT SPARA - SÄTT UPP PÅ KYLSKÅPET-----

Olyckor kan ske när som helst på dygnet. På Distriktstandvården erbjuder vi dig snabbt en akut tandläkartid vid olyckor, akut tandvärk eller om du har trasig tand/tappad fyllning. Du får då träffa en av våra erfarna tandläkare som gör en bedömning på vad för behandling som blir allra bäst för dig!

Jourtandläkare och akuttandvård kvällar och helger:

För akuttandvård i Stockholm alla dagar året om, kvällar och helger ring vår klinik på Drottninggatan 65: 08-412 00 750
Övriga tider, sena kvällar och nätter ring 1177 (Sjukvårdsrådgivningen).

Akuttandvård för barn

Om ditt barn har slagit ut en mjölkttand så ska den aldrig sättas tillbaka.
Ring oss för tandvårdsrådgivning. Vid akuta fall kan ditt barn komma till oss oavsett vilken klinik du går till i vanliga fall.

Guide vid utslagen tand

- Om du har slagit ut en tand så bör du:
- Rengöra roten genom att hålla i kronan med fingrarna och spola med kallt vatten i ca 10 sek.
- Tryck försiktigt tillbaka tanden på plats
- Går det inte att sätta tillbaka tanden förvara den då i mjölk, fysiologisk koksaltlösning eller under tungan i den skadades mun.

När ska jag söka tandläkare akut?

- Vid akut tandvärk
- Vid ilningar i tänderna
- Vid problem med visdomstand
- Lossnad fyllning eller lossnad krona
- Lossnad plomb
- Lossnad bro

Specialisttandläkare och akuttandvård i Stockholm

På Drottninggatan 65 finns vid behov specialisttandläkare inom oral kirurgi, pedodonti (barntandvård), endodonti (rotbehandlingar), protetik (kron och bro-konstruktioner) samt parodontologi (tandlossningssjukdomar).

Kostnadsförslag lämnas till dig innan behandling och naturligtvis är vi anslutna till Försäkringskassan. Distriktstandvården Drottninggatan 65 är en akuttandläkarmottagning mitt i Stockholms city Norrmalm och kliniken har kvällsöppet och helgöppet året om. Hjärtligt välkommen!