Tandsten: vad det är och hur du blir av med det

Tandsten är något nästan alla får med tiden. Den bildas av beläggningar som hårdnar på tänderna, och den kan bidra till tandköttsinflammation. Här är vad du behöver veta.

Hur bildas tandsten?

Beläggningar som inte tas bort vid borstningen kan hårdna av mineraler i saliven. Tandsten fastnar ofta på insidan av de nedre framtänderna och på utsidan av de övre kindtänderna, där spottkörtlarna mynnar.



Varför är det ett problem?

Tandstenens yta är skrovlig, och där fastnar nya beläggningar lätt. Det kan irritera tandköttet och leda till inflammation. Om tandsten bildas under tandköttskanten kan den bidra till tandlossning.

Kan man ta bort tandsten själv?

Nej. När tandstenen boka tandlakartid idag har hårdnat går den inte att borsta bort. Den behöver tas bort av tandhygienist eller tandläkare med särskilda instrument. Försök inte skrapa bort den själv, eftersom du kan skada tandköttet och emaljen.

Så minskar du bildningen

- Borsta noggrant två gånger om dagen.
- Rengör mellan tänderna varje dag.
- Var extra noggrann där tandsten brukar bildas.

Hur ofta behöver tandstenen tas bort?

Det varierar mycket mellan olika personer. Vissa bildar lite tandsten, andra mycket. Tandhygienisten bedömer hur ofta du behöver komma och föreslår ett intervall som passar dig.

Vad händer vid besöket?

Borttagningen görs med handinstrument eller ett ultraljudsinstrument som vibrerar loss tandstenen. Det kan kännas lite och låta en del, men det brukar inte göra ont. Om tandköttet är känsligt eller om det finns mycket tandsten under tandköttskanten kan du få bedövning. Efteråt kan tandköttet vara lite ömt och blöda något, men det går över på några dagar. Fortsätt borsta och rengöra mellan tänderna som vanligt, så läker tandköttet snabbare.

Tandsten och andra problem

Tandsten i sig är inte farlig, men den gör det lättare för beläggningar att fastna och svårare att hålla tänderna rena. Därför hänger den ofta ihop med blödande tandkött, dålig andedräkt och missfärgningar. Om du har mycket tandsten som kommer tillbaka snabbt kan det vara ett tecken på att borstningen behöver förbättras på vissa ställen. Be tandhygienisten visa var tandstenen brukar bildas hos dig, så kan du vara extra noggrann just där. Vissa bildar mer tandsten än andra av naturliga skäl, och för dem kan tätare besök vara en bra lösning.

Med rätt rutiner och regelbunden rengöring kan de flesta hålla tandstenen under kontroll.

Sammanfattning

Tandsten är vanligt och tas enkelt bort hos tandhygienisten. Goda rutiner minskar hur mycket som bildas. Om det var länge sedan du fick tandstenen borttagen är det dags att boka en tid.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Läs råd om bokning, undersökningar och munhälsa.