Tandvård och munhälsa: vanliga myter

Det finns många missuppfattningar om tänder och tandvård. Här reder vi ut några av de vanligaste.

Myt: Det är normalt att tandköttet blöder

Blödande tandkött är ett tecken på inflammation. Med bättre rengöring brukar blödningen gå över inom ett par veckor.

Myt: Man behöver inte gå om det inte gör ont

Många problem, som tidiga hål och tandlossning, gör inte ont i början. Regelbundna kontroller upptäcker dem i tid.

Myt: Hårdare borstning gör tänderna renare

För hård borstning kan skada tandköttet och slita på tandhalsarna. Mjuk borste och lätt tryck är bättre.

Myt: Mjölktänder spelar ingen roll

Mjölktänder behövs för att tugga, prata och hålla plats för de permanenta tänderna.

Myt: Socker är det enda som skadar

Sura drycker kan skada tänderna även om de är sockerfria.



Myt: Gamla lagningar håller för evigt

Lagningar slits och kan behöva bytas. Därför kontrolleras de vid undersökningarna.

Myt: Man ska borsta direkt efter maten

Efter sura drycker eller frukt är emaljen tillfälligt mjukare. Om du borstar direkt kan du slita på den. Vänta gärna en stund eller skölj med vatten först. Vanlig borstning morgon och kväll är det bokatandlakartid viktigaste.

Myt: Dåliga tänder är ärftligt och går inte att påverka

Vissa personer har ärftligt större risk för hål ***boka tandlakartid gratis*** eller tandlossning, till exempel på grund av hur emaljen eller tandköttet ser ut. Men vanorna spelar ofta en större roll än arvet. Borstning med fluortandkräm, rengöring mellan tänderna, regelbundna måltider och kontroller hos tandvården gör stor skillnad även för den som har ärftlig risk. Om dina föräldrar har haft mycket problem med tänderna är det snarare ett skäl att vara extra noggrann, inte att ge upp. Många med dåliga förutsättningar har friska tänder hela livet.

Det är aldrig för sent att börja med goda vanor.

Sammanfattning

Blödande tandkött är inte normalt, kontroller behövs även när det inte gör ont och mjuk borstning är bäst. Fråga tandvården om du undrar över något du har hört.

Boka Tandläkartid hjälper vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Läs råd om bokning, undersökningar och munhälsa.