Slitna tänder: orsaker och råd

Tänderna slits naturligt med åren, men ibland går slitaget snabbare än det borde. Det är bra att känna igen tecknen.

Olika typer av slitage

- Nötning när tänderna gnids mot varandra, till exempel vid tandgnissling.
- Erosion när syror löser upp emaljen.
- Slitage från för hård tandborstning.

Tecken på slitage

Tänderna kan bli kortare och plattare, få gropar eller bli genomskinliga i kanterna. Många märker ilningar när emaljen blir tunnare.

Vad kan du göra?

- Använd mjuk tandborste och lätt tryck.
- Drick sura drycker till måltid och skölj med vatten.
- Använd bettskena om du gnisslar tänder.

Varför ska man agera?

Emaljen växer inte tillbaka. När slitaget har gått långt kan tänderna behöva byggas upp med lagningar eller kronor.



Tandläkaren kan hjälpa

Vid undersökningen kan tandläkaren se hur mycket tänderna har slitits och om slitaget går snabbt. Ibland tas bilder eller avtryck för att följa förändringen.

Tecken du själv kan se

Titta på dina framtänder i spegeln. Om kanterna ser tunna, genomskinliga eller ojämna ut kan det vara ett tecken på slitage. Om kindtänderna har platta ytor eller små gropar kan det också vara ett tecken. Många märker också att tänderna har blivit kortare med åren. Om du ser något av detta, berätta det vid nästa undersökning. Tandläkaren kan bedöma om det är normalt för din ålder eller om slitaget går för fort.

Bygga upp slitna tänder

Om tänderna har slitits mycket kan de behöva byggas upp för att skyddas och fungera bra igen. Det kan göras med tandfärgade lagningar, kronor eller fasader, beroende på hur stort slitaget är och var det sitter. Ibland

behöver bettet planeras om, eftersom tänderna har blivit kortare. Det är ofta en omfattande behandling som görs i flera steg. Men innan man bygger upp tänderna är det viktigt att orsaken till slitaget *boka tandlakartid idag* är åtgärdad, annars kommer de nya ytorna också att slitas. Därför börjar behandlingen oftast med att hitta orsaken.

En noggrann plan gör att resultatet håller längre.

Sammanfattning

Tänderna slits av gnissling, syror och hård borstning. Skydda tänderna genom att ändra vanorna och boka en undersökning om du misstänker slitage.

bokatandlakartid.se är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.