Fem vanor för friskare tänder

Friska tänder handlar inte om komplicerade rutiner. Det handlar om några enkla vanor som upprepas varje dag.

1. Borsta två gånger om dagen

Borsta morgon och kväll med fluortandkräm i ungefär två minuter. Spotta ut men skölj inte för mycket.

2. Rengör mellan tänderna

Använd tandtråd, mellanrumsborste eller tandsticka varje dag. Det är där många problem börjar.

3. Ge munnen pauser

Ät regelbundna måltider och undvik att småäta hela dagen. Varje gång du äter något sött får tänderna ett syraangrepp.

4. Drick vatten

Vatten är det bästa för tänderna när du är törstig. Det skyddar mot både hål och erosion.

5. Gå på regelbundna kontroller

Regelbundna kontroller upptäcker problem innan de gör ont. Boka nästa tid innan du akut boka tandlakartid lämnar kliniken.

Börja smått

Om det känns mycket att ändra allt på en gång, börja med en vana. När den sitter, lägg till nästa.



Vanor som är lätta att glömma

Många borstar morgon och kväll men glömmer bort rengöringen mellan tänderna. Andra gör allt rätt i vardagen men slarvar på helger och semester. Försök att hålla fast vid vanorna även när rutinerna ändras. Ha en extra tandborste i väskan eller på jobbet, och lägg tandtråden där du ser den. Små hjälpmedel som påminnelser i mobilen kan också hjälpa i början, tills vanan sitter.

Bonus: fråga om råd

En sjätte vana som gör stor skillnad är att fråga om råd. Vid varje besök hos tandvården har du möjlighet att få tips anpassade efter dina tänder. Fråga om din borstteknik, om du rengör mellan tänderna på rätt sätt och om du behöver extra fluor. Fråga om det finns något du borde ändra i kosten eller vanorna. Många går hem från tandläkaren utan att ha ställt de frågor de egentligen hade. Skriv ner dem innan besöket, så att du inte glömmer. Rätt råd vid rätt tillfälle kan förhindra många problem.

Varje fråga är en chans att lära dig något nytt om dina egna tänder.

Sammanfattning

Borsta, rengör mellan tänderna, ge munnen pauser, drick vatten och gå på kontroller. Fem enkla vanor som gör stor skillnad för dina tänder.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Här hittar du guider om allt från första besöket till akut tandvärk.