Så väljer du tandkräm

Tandkrämshyllan kan kännas överväldigande. Här är det viktigaste att tänka på när du väljer.

Fluor är det viktigaste

Välj en tandkräm med fluor. Det är fluoren som skyddar tänderna mot hål. Det står på förpackningen hur mycket fluor tandkrämen innehåller.



Tandkräm för känsliga tänder

Om tänderna ilar kan en tandkräm för känsliga tänder hjälpa. Det kan ta några veckor innan du märker effekt, så använd den regelbundet.

Vitande tandkrämer

Vitande tandkrämer tar främst bort ytliga missfärgningar. Vissa kan vara slipande. Om du har blottade tandhalsar eller känsliga tänder, fråga tandvården först.

Tandkräm för barn

Barn ska använda fluortandkräm i en mängd som är anpassad efter åldern. Följ råden på förpackningen eller från barnets tandvård.

Smak spelar roll

Den bästa tandkrämen är den du använder. Om du inte tycker om smaken är det lätt att borstningen blir kortare.

Fråga om råd

Om du har särskilda behov, till exempel hög risk för hål eller muntorrhet, kan tandvården rekommendera en tandkräm med mer fluor.

Hur mycket tandkräm behövs?

För vuxna räcker en sträng tandkräm på ungefär två centimeter. Mer tandkräm ger inte bättre skydd, men för lite kan göra att fluoren inte räcker till. Fördela tandkrämen i munnen innan du börjar borsta, så att den når alla tänder. Efter borstningen spottar du ut överskottet utan att skölja, så att det skyddande lagret får sitta kvar på tänderna så länge som möjligt.

Tandkräm med extra fluor

För den som har hög risk för hål finns tandkräm med högre fluorhalt. Den kan rekommenderas av tandvården till exempel vid muntorrhet, många lagningar, blottade tandhalsar eller tandställning. Vissa sådana tandkrämer säljs

bara på apotek. Använd den enligt tandvårdens råd, eftersom den är avsedd för vuxna och inte för barn. Om du har blivit rekommenderad en sådan tandkräm, fortsätt använda den även när tänderna känns bra. Effekten bygger på att fluoren tillförs regelbundet varje dag under lång tid.

Fråga vid varje kontroll om rekommendationen fortfarande gäller, eftersom behovet kan förändras över tid. Ibland räcker en vanlig fluortandkräm igen.

Sammanfattning

Välj en tandkräm **Ytterligare resurser** med fluor, gärna anpassad efter dina behov. Fråga tandhygienisten vid nästa besök om du är osäker på vad som passar dig.

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