Tandköttsinflammation: tecken du inte ska ignorera

Tandköttsinflammation är mycket vanligt och märks ofta först när tandköttet blöder vid borstning. Det är lätt att strunta i, men inflammationen är kroppens signal om att något behöver åtgärdas. Ju tidigare du agerar, desto enklare är det.

Vanliga tecken

- Tandköttet blöder när du borstar eller använder tandtråd.
- Tandköttet är rött, svullet eller ömt.
- Du har dålig andedräkt som inte går över.
- Tandköttet verkar ha dragit sig tillbaka.

Varför uppstår inflammationen?

Den vanligaste orsaken är bakteriebeläggningar längs tandköttskanten. Om beläggningarna inte tas bort reagerar tandköttet med inflammation. Rökning, stress, vissa sjukdomar och hormonella förändringar kan också påverka tandköttet.

Vad kan du göra själv?

Det viktigaste är noggrann munhygien. Borsta tänderna två gånger om dagen med fluortandkräm och rengör mellan tänderna varje dag. Fortsätt borsta även om det blöder. Blödningen brukar minska när inflammationen läker, ofta inom ett par veckor.

När ska du boka tid?

Om blödningen inte minskar trots bättre rutiner hemma bör du boka tid hos tandhygienist eller tandläkare. Det gäller också om tandköttet är svullet, om tänderna känns lösa eller om du har varit länge sedan du var på undersökning. En tandhygienist kan ta bort tandsten och bedöma om inflammationen har gått djupare.



Skillnaden mellan ytlig och djup inflammation

En ytlig tandköttsinflammation går tillbaka helt när beläggningarna tas bort. Om inflammationen får fortsätta under lång tid kan den sprida sig till tandens fäste, och då talar man om tandlossning. Den skadan går inte att återställa, men den går att bromsa. Därför är det viktigt att reagera på de tidiga tecknen.

Tandköttet och resten av kroppen

Forskning har visat att det finns samband mellan inflammation i munnen och vissa sjukdomar i resten av kroppen, till exempel diabetes. Exakt hur sambanden ser ut är inte helt klarlagt, men det är ytterligare ett skäl att ta tandköttet på allvar. En frisk mun är en del av en frisk kropp. Om du har en kronisk sjukdom kan det vara extra viktigt att gå på regelbundna kontroller och berätta om din hälsa för tandvården. Tandhygienisten kan då

anpassa råden och följa tandköttet noggrannare. Det handlar inte om att https://6aeb6b82ee967.site123.me/ oroa sig, utan om att ge tandköttet samma uppmärksamhet som andra delar av kroppen.

Sammanfattning

Blödande tandkött är inte något du ***bokatandlakartid*** ska vänja dig vid. Förbättra rutinerna hemma, ge det några veckor, och boka tid om det inte blir bättre. Med rätt vård går en vanlig tandköttsinflammation ofta över helt.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.