Vad händer vid en tandhygienistbehandling?

Många vuxna träffar tandhygienisten oftare än tandläkaren. Tandhygienisten är specialiserad på att förebygga sjukdomar i tänder och tandkött, och ett besök kan göra stor skillnad för munhälsan. Här går vi igenom vad som brukar hända.

Undersökning av tandköttet

Besöket börjar oftast med att tandhygienisten tittar på tandköttet. Med ett litet instrument mäts djupet på fickorna mellan tand och tandkött. Djupa fickor eller blödning kan vara tecken på inflammation, och det är viktigt att upptäcka *bokatandlakartid* i tid.

Borttagning av tandsten

Tandsten bildas när beläggningar på tänderna hårdnar. Den går inte att borsta bort hemma, men tandhygienisten tar bort den med handinstrument eller ultraljud. Det kan kännas lite obehagligt, särskilt om tandköttet är känsligt, men det brukar gå snabbt. Säg till om du behöver en paus.

Polering

Efter rengöringen poleras tänderna ofta. Det gör ytan slätare så att beläggningar inte fastnar lika lätt. Många upplever att tänderna känns fräscha och rena efteråt.

Råd för hemmet

En viktig del av besöket är rådgivningen. Tandhygienisten kan visa hur du borstar mest effektivt och vilka hjälpmedel som passar för att rengöra mellan tänderna. Det kan vara boka akut tandlakartid tandtråd, mellanrumsborstar eller tandstickor. Rådet anpassas efter dina tänder och ditt tandkött.

Hur ofta behöver man gå?

Det varierar mellan olika personer. Den som har friska tänder och tandkött kan klara sig med längre intervall, medan den som har tandköttsproblem kan behöva komma oftare. Tandhygienisten gör en bedömning och föreslår när det är dags för nästa besök.

Om tandhygienisten hittar något

Om något behöver lagas eller utredas vidare, till exempel ett hål eller en misstänkt skada, får du träffa en tandläkare. Tandhygienisten och tandläkaren arbetar ofta tätt tillsammans på samma klinik.

Så förbereder du dig

Inför besöket kan det vara bra att tänka igenom hur du sköter tänderna hemma, så att du kan berätta om det. Använder du tandtråd eller mellanrumsborstar? Har du märkt att tandköttet blöder någonstans? Har du ändrat vanor, till exempel börjat snusa eller dricka mer kaffe? Ta också med en lista över läkemedel om du har ändrat något sedan förra besöket. Ju mer tandhygienisten vet, desto bättre råd kan du få. Om du är känslig för ljud eller

känner obehag vid rengöringen, säg det i början. Då kan tandhygienisten anpassa tempot och ta pauser när du behöver.



Sammanfattning

Ett besök hos tandhygienisten handlar om att hålla tänder och tandkött friska. Du får tandstenen borttagen, tandköttet kontrollerat och råd som gör skillnad hemma. Boka gärna nästa tid innan du går, så blir det inte bortglömt.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs råd om bokning, undersökningar och munhälsa.