Munhygien när du har tandställning

Med tandställning blir det fler ställen där mat och beläggningar kan fastna. Det ökar risken för hål och tandköttsinflammation, men med rätt rutiner går det att hålla tänderna friska.

Borsta extra noga

Borsta efter varje måltid om det går, och alltid morgon och kväll. Vinkla borsten så att du når både ovanför och under brackets. En eltandborste kan göra det lättare.



Mellanrumsborstar

Små mellanrumsborstar är bra för att rengöra runt brackets och under bågen. Det finns också särskild tandtråd med styvare ände som går att föra under bågen.

Fluor skyddar

Med tandställning är fluor extra viktigt. Borsta med fluortandkräm och fråga tandvården om du behöver fluorskölj som komplement.

Tänk på maten

- Undvik hårda saker som kan lossa brackets.
- Undvik klibbigt godis.
- Drick vatten mellan måltiderna.

Genomskinliga skenor

Har du skenor ska du ta ut dem när du äter och dricker annat än vatten. Borsta tänderna innan du sätter tillbaka skenorna, och *bokatandlakartid* rengör skenorna enligt instruktionerna.

Kontroller

Under behandlingen går du på kontroller hos tandreglerare. Fortsätt också med dina vanliga undersökningar hos tandläkare eller tandhygienist, så att tänderna och tandköttet följs upp.

Vad händer om man slarvar?

Om beläggningar får boka tandlakartid idag sitta kvar runt brackets länge kan det bildas vita fläckar på tänderna. Fläckarna är tidiga kariesangrepp och kan synas tydligt när tandställningen tas bort. Ibland kan de bli hål. Tandköttet kan också bli svullet och inflammerat, vilket gör det svårare att hålla rent. Därför är det värt att lägga lite extra tid på munhygienen under behandlingen. Be tandhygienisten eller tandregleraren visa hur du rengör

bäst runt just din tandställning. Det finns också särskilda tandborstar med v-formade borststrån som når bra runt brackets.

Några extra minuter om dagen kan göra att tänderna ser lika fina ut när tandställningen tas bort som resultatet du har väntat på.

Sammanfattning

Tandställning kräver mer noggrann munvård, men det är fullt möjligt att hålla tänderna friska. Borsta noga, använd mellanrumsborstar och fluor och gå på dina vanliga kontroller.

Boka Tandläkartid hjälper vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.