Därför ska du rengöra mellan tänderna

Tandborsten når inte överallt. Mellan tänderna finns ytor där beläggningar kan samlas ostört, och det är där många hål och tandköttsproblem börjar. Att rengöra mellan tänderna är därför en lika viktig del av munhygienen som borstningen.

Vilket hjälpmedel ska du välja?

- Tandtråd passar bra när tänderna sitter tätt.
- Mellanrumsborstar passar när det finns lite större mellanrum.
- Tandstickor kan vara ett enkelt alternativ för vissa.

Det bästa hjälpmedlet är det som passar dina mellanrum och som du faktiskt använder. Fråga gärna tandhygienisten vilken storlek och typ som passar dig.

Så gör du

Gör det gärna en gång om dagen, till exempel på kvällen innan du borstar. Var försiktig så att du inte skadar tandköttet. Med tandtråd följer du tandens form ner under tandköttskanten. Med mellanrumsborste för du in borsten försiktigt utan att tvinga.

Blöder det?

Det är vanligt att det blöder i början om tandköttet är inflammerat. Fortsätt ändå. När beläggningarna tas bort varje dag brukar tandköttet läka och blödningen minska inom ett par veckor. Om blödningen fortsätter är det bra att boka tid för en kontroll.

Vanliga misstag

- Att bara göra det ibland, till exempel när något har fastnat.
- Att använda för stor mellanrumsborste och trycka för hårt.
- Att hoppa över de bakre tänderna.

Gör det till en vana

Det svåraste är ofta att komma ihåg att göra det. Koppla gärna rengöringen till något du redan gör varje kväll, till exempel direkt innan du borstar tänderna. Ha tandtråden eller mellanrumsborstarna framme vid handfatet så att de syns. Börja med de mellanrum som är lättast att nå och bygg på efter hand. Efter några veckor brukar det kännas konstigt att hoppa över det, och tandköttet blir märkbart friskare.



Barn och mellanrum

Även barn behöver hjälp med att rengöra mellan tänderna, särskilt när de stora kindtänderna har kommit fram och sitter tätt. Det är svårt för barn att göra det själva, så en vuxen behöver hjälpa till. Tandtrådsbyglar med handtag kan vara enklare att använda i ett barns mun än vanlig tandtråd. Börja med de mellanrum där tänderna sitter tätast, eftersom hål ofta uppstår där. Om du är osäker på hur du ska göra kan barnets tandvård visa tekniken vid nästa besök. En vana som läggs tidigt blir lättare att behålla som tonåring och vuxen.

Den **akut boka tandlakartid** som lär sig rengöra mellan tänderna redan som barn har ofta lättare att fortsätta med vanan hela livet.

Sammanfattning

Rengöring mellan tänderna tar bara några minuter om dagen men gör stor skillnad. Välj ett hjälpmedel som passar dig, gör det varje dag och be om råd vid nästa tandvårdsbesök om du är osäker på tekniken.

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