Kaffe, te och missfärgade tänder

Kaffe och te är vardagsdrycker för många, men de kan ge missfärgningar på tänderna. Här är hur du minskar ***boka tandlakartid stockholm*** dem.

Varför missfärgas tänderna?

Färgämnen i kaffe, te och rödvin fastnar på tändernas yta, särskilt där det finns beläggningar. Med tiden blir tänderna gulare eller bruna i kanterna.

Minska missfärgningarna

- Borsta tänderna noggrant två gånger om dagen.
- Skölj munnen med vatten efter kaffe eller te.
- Drick hellre en kopp vid ett tillfälle än småsmutta under hela dagen.

Socker i kaffet

Om du tar socker i kaffet och dricker flera koppar om dagen blir det många syraangrepp. Prova att dra ner på sockret eller ta det utan.

Professionell rengöring

Ytliga missfärgningar går ofta att få bort hos tandhygienisten med polering. Det kan vara ett bra första steg om du vill ha ljusare tänder.

Missfärgningar som sitter djupare

Om tänderna har mörknat inifrån, till exempel efter en skada, påverkas de inte av polering. Låt tandläkaren bedöma orsaken.

Rökning och snus förstärker

Om du både dricker mycket kaffe och röker eller snusar blir missfärgningarna ofta kraftigare och kommer tillbaka snabbare efter polering. Även vissa munskölj kan ge missfärgningar om de används länge. Om du märker att tänderna snabbt blir missfärgade, nämn det vid nästa besök. Tandhygienisten kan ge tips om rutiner och hjälpmedel som passar dina vanor, och föreslå hur ofta en polering kan behövas.

Sugrör och timing

Ett sätt att minska missfärgningar från iskaffe och kalla drycker är att använda sugrör, så att drycken kommer mindre i kontakt med framtänderna. För varma drycker fungerar det sämre, men du kan dricka kaffet i samband med en måltid i stället för att smutta på en kopp under flera timmar. Ett glas vatten efteråt sköljer bort en del av färgämnena. Om du borstar tänderna på morgonen, gör det gärna före frukostkaffet, så att tänderna är rena och har ett skyddande lager av fluor när kaffet kommer. Små vanor gör skillnad på sikt.



Det gör att du kan njuta av ditt kaffe utan att tänderna påverkas lika mycket.

Sammanfattning

Kaffe och te ger ytliga missfärgningar som kan minskas med goda rutiner och ***bokatandlakartid*** tas bort hos tandhygienisten. Skölj med vatten och undvik att småsmutta på söta varianter hela dagen.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Här hittar du råd om bokning, undersökningar och munhälsa.