

Tandsten känns ofta som en hård krage runt tandens hals, särskilt på insidan av underkäkens framtänder eller längs utsidorna av överkäkens kindtänder där saliven samlar sig. Många beskriver det som att tänderna aldrig blir riktigt rena hur de än borstar. Som tandläkare i Mölndal möter vi på Svea Dental dagligen patienter som lever med återkommande tandstensbildning, ibland utan att veta vilka risker den för med sig. Med rätt kunskap, en plan som passar din mun och regelbundna besök går det att bromsa utvecklingen, minska risken för inflammation och behålla friska tänder längre.

Vad tandsten egentligen är

Tandsten är mineraliserad plack. Placken i sig är en biofilm av bakterier som fastnar på tandytan inom timmar efter att du borstat. När den får ligga orörd tar den upp mineraler från saliven, främst kalcium och fosfat, och hårdnar. Processen kan börja redan efter ett dygn och brukar vara påtaglig efter några dagar, men hur snabbt det går varierar. Vissa har en salivsammansättning med högre mineralhalt, andra har tätare plackbildning eller områden som är svåra att nå med borsten. Summan blir densamma, plack som inte störs regelbundet stelnar och blir tandsten.

Det finns två huvudtyper: supragingival tandsten, som sitter ovanför tandköttskanten och ofta syns som gulvit eller brun beläggning, och subgingival tandsten som bildas i tandköttsfickan under kanten. Den senare är mörkare, tätare och mer aggressiv mot vävnaden eftersom den ligger nära kroppens försvarszon. Båda sorterna fäster hårt mot tandens yta, särskilt där det finns mikroskopiska ojämnheter, gamla fyllningskanter eller tandstensrester sedan tidigare.

Varför tandsten är problematiskt

Hård tandsten i sig gör ingen skada bara för att den är hård. Problemet är att dess skrovliga yta fungerar som en hamn för ny plack. Tandstenen blir ett fundament där bakterier får fäste, och där placket inte längre går att borsta bort effektivt. Då stiger risken för gingivit, det vill säga inflammerat tandkött med blödning vid rengöring, svullnad och ömhet. Lämnas tillståndet i fred kan det över tid utvecklas till parodontit, där inflammationen angriper benfästet runt tanden. Det är då fickor blir djupare, tandköttet drar sig tillbaka och tänder kan börja kännas rörliga.

En återkommande missuppfattning är att blödning vid rengöring betyder att man ska borsta mindre. I praktiken betyder blödningen att området behöver rengöras bättre och mer metodiskt. Med rätt teknik lugnar inflammationen vanligen inom en till två veckor, men endast om tandstenen avlägsnas där borsten inte kommer åt. Det är här professionell tandrengöring gör den stora skillnaden.

Vem som löper större risk

Tandstensbildning träffar alla, men i olika grad. Vi ser att risken ökar när munhygien blir ojämn, exempelvis vid stressiga perioder, resor eller sjukdom. Trångställningar, retentionstrådar bakom framtänder eller broar skapar svåråtkomliga zoner där placken samlas. Muntorrhet, oavsett om den beror på läkemedel, ålder eller autoimmuna tillstånd, minskar salivens mekaniska sköljning och buffrande effekt. Rökning gör placken mer kompakt och lurar ibland symptomen eftersom blodkärlen drar ihop sig, blödningen minskar och inflammationen blir mindre synlig.

Kost påverkar mindre än många tror, men frekvent intag av klibbiga mellanmål kan göra att placken får längre sammanhängande tid mot tanden. Syrarika drycker påverkar framför allt emaljens yta, vilket i sin tur kan göra tandytan mer mottaglig för att tandstenen fäster ordentligt. Vissa individer har helt enkelt en saliv med högre mättnad av mineraler. De brukar säga att tandstenen kommer snabbt tillbaka trots att de borstar duktigt. För dem handlar strategin ofta om tätare stöd, extra fokus på interdental rengöring och polerade ytor som är lättare att hålla rena.

Tecken du själv kan upptäcka

Du kan känna tandsten som en strävhet när du drar med tungan längs tandraden. Ofta känns den tydligt på insidan av underkäkens framtänder. Synliga gulbruna fläckar som inte går bort med borstning är också typiska. Om tandköttet blöder när du borstar eller använder tandtråd är det en signal om inflammation. Då finns det nästan alltid tandsten eller svårtillgängligt plack som driver processen. Dålig smak, återkommande dålig andedräkt och en känsla av svullnad mellan tänderna är andra tecken.

Vi möter ibland patienter som väntat länge för att de inte upplevt smärta. Tandköttsinflammation gör inte alltid ont. Parodontit kan dessutom gå långt utan tydliga symtom. Därför är regelbundna kontroller viktiga även när allt känns bra i vardagen.

Hur vi på Svea Dental i Mölndal tar bort tandsten

Behandlingen är enkel till sin princip, ta bort allt som sitter på tandytan och stör. I praktiken kräver det noggrannhet, rätt instrument och att man låter behandlingen ta den tid som krävs. Vid första besöket går vi igenom dina vanor, eventuella besvär och gör en klinisk undersökning. Vi sonderar fickdjup, noterar blödning och tittar på var tandstenen sitter. Ibland tar vi röntgenbilder, särskilt vid misstanke om subgingival tandsten eller tecken på benförlust.

Den faktiska tandstensborttagningen görs med ultraljudsscaler som slår loss beläggningarna med högfrekventa vibrationer och vattenspolning. För finare efterarbete använder vi handinstrument som kännbar och kontrollerbar skrapning, särskilt på rotytor där vinklarna är krävande. Efter att hårda beläggningar är borta polerar vi ytorna med gummikoppar eller borstar och en mild polerpasta. Målet är släta ytor som plack får svårare att fästa på. I många fall applicerar vi även ett fluorskydd, inte för att påverka tandstenen, utan för att stärka emaljen där erosion eller kariesrisk finns.

Subgingival rengöring kräver ibland bedövning. Om fickorna är djupa eller du är smärtekänslig rekommenderar vi lokalbedövning för att kunna arbeta ordentligt och samtidigt hålla din upplevelse behaglig. När inflammationen lagt sig och fickorna minskat blir uppföljande rengöring oftast enklare.

Hur det känns och hur du mår efteråt

De flesta beskriver en kombination av tryck, vibration och kallt vatten. Ljudet från ultraljudet kan upplevas mer intensivt än själva känslan. Om du har känsliga tandhalsar kan vissa moment ila kortvarigt, särskilt före poleringen. Med bedövning brukar behandlingen bli odramatisk. Efteråt kan tandköttet vara lite ömt eller blöda någon dag. Om det funnits mycket subgingival tandsten upplever många en tillfällig ilning när de dricker kallt, ofta under några dagar upp till två veckor. Det beror på att den inflammerade vävnaden drar sig tillbaka till en friskare nivå och blottar ytor som varit täckta av beläggning. Fluorlack och desensibiliserande tandkräm minskar besvären.

En vanlig reaktion när tandstenen är borta är att tänderna känns smalare eller att det uppstått mellanrum. I själva verket har mellanrummet funnits där, men varit fyllt av inflammerad vävnad och beläggning. När svullnaden lagt sig återgår konturen till det friska läget. Den nya känslan brukar bli det nya normala inom ett par veckor, samtidigt som det blir lättare att hålla rent.

Hur ofta man behöver ta bort tandsten

Det finns ingen mall som passar alla. Många klarar sig bra med professionell rengöring och kontroll en gång per år. Personer med hög tandstensbenägenhet, tidigare parodontit eller mycket fyllningar och broar mår bäst av intervall på tre till sex månader. Vi på Svea Dental planerar efter fynden i din mun, inte efter kalendern. Ser vi att fickor blöder eller att tandstenen återkommer snabbt kortar vi intervallet. Får vi bukt med inflammationen och egenvården fungerar bra kan vi gleasa ut.

Ett riktmärke är att fickor som blöder vid sondering ligger i riskzonen. När blödningen upphör och fickdjupen minskar vet vi att vi är på rätt väg. Den uppföljande planen justeras därefter. Det är bättre att göra lite och ofta än att låta tandstenen bygga upp tillståndet i flera år och sedan behöva omfattande behandling.



Hemmavanor som gör störst skillnad

Daglig störning av placken är hela poängen. Två grundpelare återkommer i nästan varje framgångsberättelse: noggrann tandborstning med fluor och effektiv rengöring mellan tänderna. Valet av verktyg ska vara realistiskt. Den bästa rutinen är den du faktiskt gör varje dag.

- Två gånger per dag med fluortandkräm, två minuter åt gången. Håll ett mjukt grepp, små gnuggande rörelser med lätt tryck. Sikta särskilt på övergången mellan tand och tandkött.
- Rengör mellan tänderna dagligen. Rätt storlek på mellanrumsborstar gör all skillnad. Tråd fungerar ibland, men för flertalet vuxna är borstar effektivare.
- Efter kvällsborstning, undvik att skölja med vatten. Spotta ut, låt fluoren stanna kvar längre.
- Elborste hjälper många att komma åt bättre och att inte trycka för hårt. De modeller som vibrerar eller roterar fungerar likvärdigt när tekniken är korrekt.
- Anpassa efter verkligheten. Har du trångställning kan vaxad tråd vara nödvändig på vissa ställen, medan borstar behövs på andra.

Det går inte att borsta bort befintlig tandsten, men bra vanor bromsar nybildningen betydligt och gör att professionell rengöring håller längre effekt.

När tandsten leder till något större

Ibland räcker det inte med enkel tandstensborttagning. Om vi ser djupa fickor, röntgen visar benförlust eller tanden känns rörlig planerar vi en parodontal behandling. Det innebär strukturerad depuration under tandköttet, ofta uppdelad på flera besök och ibland under bedövning per kvadrant. Målet är att mekaniskt avlägsna biofilm och tandsten från rot ytorna. När ytorna är rena får kroppen chans att läka inflammationen och minska fickdjupen. Antibiotika behövs sällan, men kan övervägas i utvalda fall där aggressiva bakteriestammar konstaterats eller där systemiska faktorer spelar in.

Kirurgi är förbehållen fickor som inte går att rengöra icke-kirurgiskt. Med kirurgi kan vi få direkt sikt på rotanatomier och furkationer, men det kräver noggrann eftervård och en motiverad patient. Oavsett metod är långsiktigt stöd avgörande, annars kommer bakteriefloran tillbaka och processen fortsätter.

Särskilda situationer vi tar hänsyn till

Tandsten runt implantat betar sig annorlunda. Titanytan ska skyddas, och instrumenten behöver vara anpassade för att inte repa. Diagnosen periimplantit, inflammation runt implantat med benförlust, kräver särskild uppföljning och skonsam men effektiv mekanisk rengöring, ibland kombinerad med antiseptika.

Hos gravida förändras hormonbalansen och ökar känsligheten i tandköttet. Gingival blödning blir vanligare. Regelbunden, varsam rengöring och tätare hygienbesök kan vara avgörande, både för välmåendet och för att undvika snabb progression.

Vid muntorrhet, till exempel efter strålbehandling eller vid läkemedelspåverkan, sätter vi ofta in saliversättningsmedel, sockerfria sugtabletter och stärkta fluorprogram. Det minskar kariesrisken och gör plackhanteringen mer hanterlig. Vi ser också över kostmönster, särskilt kvällsvanor, eftersom salivflödet naturligt sjunker nattetid.

Rökare får extra rådgivning om nikotinets och rökresterna effekter i munnen. Den som väljer att trappa ned eller sluta ser ofta snabb förbättring i vävnadens läkning, mindre tandstensmängd och bättre svar på rengöring.

Material, ytor och varför detaljen spelar roll

Gamla fyllningar med råa kanter, kronor med överhäng och broleder som samlar plack kan fungera som startpunkter för tandsten. När vi identifierar sådana detaljer diskuterar vi justering. Ibland räcker det att polera en skarv, ibland rekommenderar vi att byta en fyllning som blivit porös. En slät restaurering ger stabilare munhygien och minskar återkomsten av tandsten lokalt. Det är en av de mest underskattade faktorerna, särskilt hos personer som upplever att ett specifikt område alltid bråkar.

Vad ett besök hos tandläkare i Mölndal kan omfatta

På Svea Dental försöker vi att göra besöken förutsägbara. Vi börjar där du är. Vissa kommer för att de vet att det är dags för rengöring, andra för att det blöder när de borstar eller för att en partner påpekat dålig andedräkt. Efter en saklig genomgång planerar vi åtgärder för samma besök när det är möjligt. Om det behövs mer tid bokar vi gärna två kortare tider i stället för ett långt pass, särskilt för den som tycker att behandlingar är påfrestande.

Vi visar gärna med spegel vilka områden som kräver extra insats hemma. Det blir lättare att prioritera när man konkret ser var tandstenen satt. För den som önskar kan vi färga placket tillfälligt så att rengöringsmönstren blir tydliga. Det handlar inte om att göra rätt enligt en mall, utan om att hitta ett sätt som fungerar i din vardag. En patient med skiftarbete, små barn och tandtrång behöver en annan rutin än någon som har raka tandrader och gott om tid kvällstid.

Vad det kostar och hur man planerar

Priset beror på omfattningen. En lätt tandstensrensning med polering hamnar ofta i intervallet för ett standardbesök, medan subgingival depuration i flera regioner kräver längre tid och kostar mer. Vi ger alltid kostnadsuppskattning innan behandling och kan lägga upp besök i etapper om det känns bättre för ekonomi eller ork. För patienter med dokumenterad parodontit kan stödet med återkommande hygienistbehandling vara det som håller tänderna friska på sikt. Att se detta som underhåll snarare än engångsåtgärd brukar ge rätt förväntan.

Vanliga frågor vi får i behandlingsrummet

Kan jag ta bort tandsten själv? Nej, och du ska heller inte försöka. Hemmaverktyg riskerar att skada tandköttet, repa emaljen och driva ner bakterier. Låt professionella instrument och tränad hand göra jobbet.

Varför kommer tandstenen tillbaka så snabbt för mig? Ofta en kombination av salivens mineralhalt, tandytornas form och hur lätt du når mellanrummen. Med rätt interdentalverktyg och polerade ytor kan intervallet förlängas. Ibland behövs bara en justering av teknik.

Hjälper munskölj mot tandsten? Antibakteriella sköljmedel kan minska plackmängden kortsiktigt, men de löser inte befintlig tandsten och ersätter inte mekanisk rengöring. Fluorskölj på kvällen kan ändå vara sveadental.se värdefullt om kariesrisken är förhöjd.

Gör borttagning av tandsten tänderna känsliga? Tillfälligt, ja, särskilt om det funnits mycket beläggningar under tandköttet. Inlingar brukar klinga av. Fluor och känslighetsdämpande tandkrämer hjälper.

Spelar kost någon roll? Framför allt frekvensen. Tugga gärna sockerfritt tuggummi efter måltid för att stimulera saliv, och låt tänderna vila mellan intag. Kladdiga mellanmål som fastnar i fissurer och mellanrum förlänger plackens aktiva tid.

När en enkel åtgärd förändrar mönstret

En återkommande erfarenhet hos oss är att en liten förändring ofta räcker för att vända trenden. Ett konkret exempel: en patient med stora mängder tandsten på insidan av underkäkens framtänder trots trogen borstning. Vid genomgång visade det sig att den manuella borsten inte nådde över kanthöjden bakom hörntänderna. Byte till elborste med mindre

borsthuvud, plus en mellanrumsborste i rätt storlek mellan just 31 och 41, halverade tandstensmängden till nästa besök. Resterande problem satt kring en gammal fyllning med överhäng. När vi polerat den kanten höll sig området rent. Tre små beslut gav ett nytt utgångsläge.

Ett annat fall: en patient med muntorrhet efter läkemedelsjustering upplevde att tandstenen sköt fart. Med saliversättning vid behov, nattligt fluorschema och ett planerat glas vatten i samband med läkemedelsintaget minskade problemen snabbt. Små, praktiska justeringar i rytmen under dygnet kan vara lika viktiga som tekniken i badrummet.

Din nästa steg hos Svea Dental

Om du letar efter tandläkare i Mölndal som tar tandstensproblematik på allvar utan att krångla till det, finns vi här för att hjälpa. Vi börjar med en tydlig status, förklarar vad vi ser och föreslår en plan som passar dina förutsättningar. För många handlar det om en grundlig rengöring, därefter en period med fokuserad egenvård och ett uppföljande besök inom tre till sex månader för att säkerställa att tandköttet läkt. Har du redan ett parodontalhistorik sätter vi upp ett stödprogram med tätare intervall och uppföljning av fickdjup och blödning.

Det viktigaste är att få bort det som står i vägen för läkning, göra ytorna lättskötta och sedan hålla rytmen. När du väl fått kontroll märker du ofta att munnen känns lättare, andedräkten fräschare och att blödningen upphör. Det är inte en enskild heroisk insats som gör skillnaden, utan en serie medvetna, små beslut som tillsammans håller bakteriefloran i schack.

Sammanfattande råd som håller över tid

- Stör placken varje dag, både på tandytor och mellan tänderna. Välj verktyg du faktiskt använder.
- Låt professionell borttagning av tandsten vara regelbunden, med intervall anpassat till dina risker.
- Be om hjälp att hitta rätt storlek på mellanrumsborstar. Rätt passform är avgörande.
- Se över fyllningskanter och ytor som alltid strular. Små justeringar kan ändra hela mönstret.
- Agera på blödning. Det är kroppens signal om att området behöver bättre rengöring, inte en uppmaning att backa.

Tandsten är vardag i tandvården, men effekterna av att ignorera den blir sällan vardagliga. Med en genomtänkt plan och stöd från ett team som kan hantverket går det att hålla munnen frisk, även för dig som tror att tandstenen alltid kommer tillbaka. Svea Dental i Mölndal hjälper dig gärna att hitta balansen mellan professionell vård och hållbara vanor hemma, så att dina tänder och ditt tandkött får de bästa förutsättningarna, idag och många år framöver.

Hagåkersgatan 2, 431 41 Mölndal Telefon: 031-16 60 10 Mail: info@sveadental.se