

Tandkänslighet dyker sällan upp över en natt. Ofta har kroppen försökt säga ifrån en tid, med små isningar vid kallt vatten eller en stickande känsla när du borstar. För många i Mölndal är det just de där första signalerna som försvårar vardagen: kaffet smakar inte lika gott, kvällsglassen får vänta och tandborstningen blir något man drar sig för. Som tandläkare i klinisk vardag ser vi på Svea Dental hur ofta problemet kan lindras, ibland helt försvinna, när orsaken identifieras och behandlingen anpassas. Nyckeln är att lägga pussel: dina vanor, dina tänder, ditt tandkött och ditt allmänna hälsoläge.

Vad menar vi med känsliga tänder

Begreppet känsliga tänder täcker flera biologiska mekanismer. Den vanligaste är dentinhypersensibilitet, där det skyddande emalj- eller cementlagret är försvagat, så att dentinkanalerna i tanden exponeras. Värme, kyla, beröring och sockerlösningar kan då trigga vätskeflöde i kanalerna som aktiverar nervändar. Det upplevs som en skarp, kort smärta. Det här skiljer sig från dov värk som kan tyda på karies, sprickor eller pulpainflammation. Vi skiljer på dessa vid undersökningen, och ibland krävs röntgen eller särskilda tester med luft, kyla och färg för att se vad som faktiskt händer.

Vid sidan av dentinöverkänslighet ser vi känslighet kopplad till blottlagda tandhalsar, tandpressning, reflux och kostvanor. Det finns också hormonsvängningar, särskilt under graviditet eller vid vissa mediciner, som påverkar saliven och tandkötet. Listan är lång, men huvudpoängen är enkel: välj behandling utifrån orsak, inte bara symtom.

Varför vissa drabbas mer än andra

Ingen mun är den andra lik. Emaljtjocklek varierar från person till person. En tunnare emalj ger ett mindre skyddande lager, vilket gör tänderna mer sårbara för syror och mekaniskt slitage. Vissa har en mer aggressiv bakterieflora, andra en saliv som inte buffrar syror lika effektivt. Har du dessutom vanor som frekvent intag av kolsyrade drycker, fruktjuice eller energidrycker, ökar risken. Lägg därtill högt tempo, stress och tandpressning på natten, så får du en perfekt storm för mikrosprickor och cervikala emaljskador.

Inom tandvården pratar vi ofta om erosionsindex och bruxisindex. Det låter tekniskt, men handlar om att bedöma hur snabbt ytorna nöts och hur kraftig pressningen är. I praktiken tittar vi på fasetter i emaljen, spricklinjer och hur tuggytorna ser ut. I Mölndal märker vi ofta en koppling till pendlarliv och kvällsträning. En patient som tränar sent dricker kanske sportdryck och lägger sig direkt efteråt, med förhöjd syraexponering och lägre salivflöde. Små mönster som blir stora över tid.

Hemmavanor som hjälper eller stjälper

Det går att göra mycket själv, men det kräver konsekvens. En återkommande missuppfattning är att hård borste och mycket tryck gör rent bättre. I verkligheten räcker mjuka borststrån och lätt hand. För tänder med blottlagda tandhalsar är tekniken avgörande. En modifierad, snedställd borstning mot tandköttskanten, små rörelser och två minuter räcker. Fluortandkräm ska vara det sista som rör tänderna på kvällen, utan sköljning. Det gör skillnad, särskilt om du har begynnande känslighet.

Munskölj kan vara till hjälp, men välj rätt. Alkoholfri fluorskölj kan komplettera tandkrämen. Gällande specialtandkrämer mot känslighet finns två huvudspår: de som blockerar dentinkanaler och de som påverkar nervens signalering. Båda fungerar, men vi ser ofta bäst resultat med en kombination och regelbundenhet i 2 till 8 veckor. Öppna inte tre produkter samtidigt, ge en produkt tid att verka.

Kostmässigt gör timing minst lika mycket som innehåll. Syror är inte bara citrus och läsk, utan också surdegsbröd, bär och vin. Att samla intaget istället för att småäta minskar totala syraexponeringen. Ett glas vatten efteråt gör gott. Vänta gärna 30 minuter med att borsta efter syraintag, så hinner saliven neutralisera och emaljen stabiliseras.

När ska du söka tandläkare i Mölndal

Det finns några lägen där professionell hjälp behövs. Om känsligheten kvarstår trots ändrade vanor i flera veckor, om smärtan sitter i längre än några sekunder, om en tand reagerar extra kraftigt eller om du ser en tydlig spricka eller urgröpning vid tandhalsen. Ett annat varningstecken är blödande eller tillbakadraget tandkött. Med tidig bedömning kan vi bromsa förloppet, ibland vända det.

På Svea Dental i Mölndal använder vi en strukturerad undersökning. Den inkluderar mjukvävnadskontroll, mätning av tandköttsfickor, slitagekartläggning, kyltest och ibland röntgen med fokus på approximala ytor och rotförändringar. För

känslighet vid unga vuxna tittar vi extra noga efter erosioner, för äldre efter rotkaries och tandköttets position. När vi har orsaken väljer vi behandling utifrån en prioriteringsordning: ge skydd, sänk retning, ta bort eller minska utlösande faktor.

Åtgärder på klinik som brukar fungera

Många tror att lösningen alltid är en fyllning. Det stämmer ibland, men långt ifrån alltid. Ibland räcker det med en desensitiserande lack som täpper till kanaler och ger omedelbar lindring. Lackerna innehåller ofta resin och fluorider och kan hålla i flera månader. Vi kompletterar med hemmaprodukt för att förlänga effekten.

Vid tydliga defekter vid tandhalsen, så kallade cervikala lesioner, fyller vi med komposit. Valet av material, adhesiv och teknik spelar stor roll för hållbarheten. En lätt uppbyggnad som flyttar tuggkrafterna, tillsammans med slipning av skarpa kanter, kan minska både känslighet och fortsatt slitage. Om bruxism är inblandat gör vi en bettskena, gärna hård, anpassad efter din käkled och ditt bett. Den används främst nattetid, men kan även vara värdefull vid perioder av hög stress.

Vid tandkötsrelaterade problem arbetar vi med inflammation först. Noggrann rengöring, instruktion och uppföljning får tandkötet att krympa mindre och blottlägga färre tandhalsar. I vissa utvalda fall, särskilt när estetik och komfort starkt påverkas, diskuterar vi mjukvävnadskirurgi, till exempel transplanterat av bindväv för att täcka blottade rötter. Det är inget förstahandsval, men i rätt händer ger det goda resultat.

För patienter med omfattande erosion rekommenderas ibland skalfasader eller onlays, särskilt i fronten där estetiken är viktig. Här krävs noggrann planering och en helhetssyn på betthöjd, käkfunktion och underliggande vanor. Vi gör alltid en mock-up eller temporär provuppbyggnad för att testa funktion och känsla innan permanenta lösningar.

Skillnaden mellan snabb lindring och långsiktig lösning

Tabletter och geler kan dämpa symtom på kort sikt. Det är värdefullt, men vi vill undvika att smärtstillare blir standard för något som går att behandla lokalt. En återkommande fälla är att byta tandkräm för ofta när man inte känner snabb effekt. Tänk i månader, inte dagar, och följ upp objektivt: när gjorde det ont, hur länge, under vilka situationer. Vi ber ofta våra patienter föra en kort dagbok under två veckor. Den visar mönster som annars inte syns, som att känsligheten triggas mest på eftermiddagen efter två koppar kaffe och en frukt.

Långsiktig lösning är nästan alltid multifaktoriell. Kanske behövs en skena, men också ett annat sätt att borsta, en uppdelad kostplan, en ny nattlig rutin för munandning eller näsandning, samt läkarkontakt om reflux misstänks. Ju fler bitar vi lägger, desto stabilare blir resultatet.

Hur vi på Svea Dental arbetar steg för steg

Vi har landat i ett arbetssätt som ger struktur utan att bli fyrkantigt. Det börjar med en riktad anamnes: när började känsligheten, vad utlöser den, hur känns den och hur snabbt släpper den. Sedan går vi igenom vardagen. Drycker, mellanmål, träningsvanor, mediciner, sömn och stress. Många blir förvånade över hur ofta småsakerna spelar störst roll.

Därefter kommer klinisk kartläggning. Vi använder plackinfärgning för att objektivt se var rengöring behöver optimeras. Vi fotodokumenterar erosion och cervikala defekter, vilket underlättar jämförelser över tid. Ibland tar vi salivprov för att bedöma buffringskapacitet, framför allt när erosionerna är omfattande. Behandlingsplanen läggs upp i block: initial lindring, beteende- och hemmarutiner, därefter eventuella restaurativa åtgärder och slutligen ett underhållsprogram.

Uppföljningen avgör hur lyckat det blir. Vi bokar ofta ett kort samtal efter 2 till 4 veckor, digitalt eller på plats, för att justera detaljer. Om vi ser minskad känslighet med 50 procent eller mer, fortsätter vi på samma spår. Om effekten uteblir byter vi strategi. Den anpassningen gör stor skillnad jämfört med att följa ett generiskt schema.

Vanliga orsaker som misstas för känslighet

Alla isningar beror inte på blottade dentinkanaler. Sprickor, särskilt i tänder med större amalgamfyllningar, kan ge skarpa ilningar vid tuggning på hårda bitar. Rotfyllningsbehov kan smyga sig på med periodisk ömhet som förväxlas med känslighet. Parodontit kan ge diffusa symptom som kommer och går. Därför testar vi alltid tand för tand vid oklarheter.

En annan felkälla är whiteningprodukter. Hemmablekning kan vara säker när den görs under kontrollerade former, men fria produkter med hög väteperoxid eller överdriven användning av strips leder ofta till temporär hypersensibilitet. Vi

rekommenderar alltid en paus och remineraliserande geler mellan blekningsomgångar. Känns det mer än lite ilning vid blekning, ta kontakt direkt.

Råd vid träning, skiftjobb och stress

Många i Mölndal pendlar och tränar kvällstid. Kombon träning, sportdryck och sen middag gör att pH i munnen håller sig lågt länge. Här hjälper det att dricka sportdryck vid ett tillfälle, inte sippa under en timme, och att skölja med vatten direkt efteråt. Ett enkelt knep är att ha en liten flaska stilla vatten i väskan. Välj hellre banan eller ostbit som återhämtningssnack än juice. Om du jobbar natt blir rutinen viktigast: borsta, fluorskölj, och undvik syra innan sömnen.



Stress visar sig i bettet. Bettskena är ett hjälpmedel, men stresshantering utanför kliniken gör lika mycket. En patient som började med korta andningsövningar före läggdags minskade sin nattliga pressning, mätt via slitage på skenan, inom tre månader. Vi märker ofta samma effekt när sömnkvaliteten förbättras, oavsett metod.

Hur länge tar det innan det blir bättre

Tidsramen beror på orsaken. Med rätt tandkräm och skonsam teknik rapporterar många märkbar lindring inom 2 veckor och stabil förbättring inom 6 till 8 veckor. Efter en desensitiserande lackbehandling på klinik kommer ofta en omedelbar förbättring som håller i 3 till 6 månader, ibland längre. Kompositfyllningar ger direkt skydd. Bettskenor tar 1 till 2 veckor att vänja sig vid och effekten på symptom märks ofta inom en månad. Vid kirurgi eller större restaureringar är tidshorisonten längre, men målet är mer robust komfort.

Det viktigaste är att vi följer upp och justerar. Om något inte fungerar som tänkt, ändrar vi hellre snabbt än väntar i blindo.

Frågor vi ofta får på kliniken

Gör det någon skillnad vilken tandborste jag använder? Ja, men inte av märket, utan mjukhetsgrad och huvudet storlek. Mjuk borste och litet huvud ger bättre kontroll vid tandköttskanten. Elektriska borstar har trycksensorer som hjälper många att undvika överbelastning.

Ska jag skölja munnen med vatten efter tandkräm? Inte på kvällen. Låt fluoren ligga kvar. På morgonen kan du spotta och eventuellt ta en liten klunk vatten, men undvik kraftig sköljning direkt efter tandborstning.

Hur vet jag om jag pressar tänder? Morgonstelhet i käkarna, huvudvärk vid tinningarna, släta fasetter på tänderna och sliten tungkant är ledtrådar. En bettskena kan vara både diagnostisk och terapeutisk. Vi ser ofta spår på skenan efter några veckor om pressning är ett problem.

Kan känslighet gå över utan behandling? Om orsaken är tillfällig, till exempel nyligen genomförd tandblekning, kan den klinga av. Men om dentin är exponerat eller tandkötet dragit sig tillbaka behövs ofta åtgärder, åtminstone i form av remineraliserande produkter och teknikjusteringar.

Särskilda lägen: graviditet, mediciner, reflux

Under graviditet ändras saliv sammansättningen och illamående med kräkningar kan ge syrapåverkan. Vi rekommenderar skonsam munvård, fluortillskott och paus med borstning i 30 minuter efter kräkning. Vid mediciner som ger muntorrhet, till exempel vissa antidepressiva eller blodtrycksmedel, blir salivsättning, sockerfri xylitol och täta fluortillfällen viktigt. Misstänkt reflux kräver samarbete med läkare. Vi kan skydda tänderna, men den långsiktiga lösningen sitter i magen.

Hur vi anpassar råden för barn och äldre

Barn klagar sällan exakt över känslighet, de undviker snarare kallt eller borstar slarvigt på ömma ställen. Vi ser ofta erosion hos ungdomar som dricker energidrycker. Då fokuserar vi på vanor och gör det mätbart: räkna antal förpackningar per vecka och sätt ett realistiskt mål. Fluorlack var sjätte till åttonde vecka kan vara ett bra stöd under en period.

Hos äldre rör det sig ofta om blottade rotytor, ibland med rotkaries. Här väger vi behandling mot komfort och funktion. Mjuk borste, tandkräm med högre fluorhalt på recept och skonsamma munsköljningar. Vi uppmuntrar användning av mellanrumsborstar mer än tandtråd om händerna inte orkar. Viktigt också att se över helheten: vätskeintag, medicinlista, och eventuellt hjälp av anhöriga med kvällsrutiner.

Ett typfall från Mölndal

En 38-årig patient kom in med ilningar i överkäkens hörntänder, mest på höger sida. Hen tränade efter jobbet och drack energidryck under passet. Borstade hårt med medelhård borste och använde starkt whiteningmunskölj. Kliniskt sågs tunna, kilformade defekter vid tandhalsarna, blödande tandkött lokalt och tydliga erosionsytor palatinalt. Vi lade en plan i tre delar.

Först lindring: desensitiserande lack och byte till mjuk borste, samt en tandkräm med tennfluorid. Sedan vanor: vatten i stället för energidryck under träning, och ett enkelt mellanmål efter passet. Munskölj byttes till alkoholfri fluorskölj kvällstid. Slutligen restaurerat: små komposituppbbyggnader för att avlasta tandhalsarna. Vid återbesök efter 6 veckor var ilningarna i princip borta, och efter 6 månader höll ytorna fint. Poängen var inte en enskild åtgärd, utan kombinationen.

Vad du kan göra redan idag

- Byt till mjuk tandborste och lätta rörelser, särskilt vid tandköttskanten. Låt fluortandkräm ligga kvar på tänderna på kvällen.
- Begränsa syraexponering genom att samla intag och skölja med vatten efteråt. Vänta 30 minuter med borstning efter sur mat eller dryck.
- Testa en specialtandkräm mot känslighet i minst 4 veckor. Byt inte produkt för snabbt.
- Om du vaknar med käktrötthet eller huvudvärk, boka tid för bedömning av pressning. En bettskena kan vara avgörande.
- Sök tandläkare om smärtan är långvarig, lokaliserad till en enstaka tand, eller om hemmaråden inte hjälper inom en månad.

Vad du kan förvänta dig hos en tandläkare i Mölndal

På Svea Dental är målet att koppla ihop din upplevelse i vardagen med våra kliniska fynd. Vi börjar ofta med små, reversibla steg. Om en lack och hemmarutin ger önskat resultat, behöver vi inte borra. Om en defekt kräver fyllning, gör vi den så skonsam som möjligt. Om bruxism driver problemet, får du en skena som faktiskt används och justeras. Vi är nogga med att förklara varför varje del ingår, så att du ser sambanden och kan ta informerade beslut.

Många uppskattar att vi dokumenterar med foton. Att själv se hur en tandhals ser ut före och efter behandling blir motiverande. Uppföljningar planeras utifrån ditt riskläge, inte en standardmall. Vissa behöver tätare kontroller i början, andra klarar sig bra med årlig uppföljning när rutinerna sitter.

Kostnad, hållbarhet och prioriteringar

Ekonomi spelar roll. Vi är tydliga med vad som kan ge mest effekt per krona. Hemmaåtgärderna kostar minst och skapar grunden. Desensitiserande lack är en låg till måttlig investering med ofta snabb vinst i komfort. Komposit vid tandhalsar är mer varaktigt, men kräver att vanorna stöttar resultatet, annars nöts materialet och måste göras om. Bettskena är en engångskostnad med lång bärighet, särskilt om den används och kontrolleras.

Hållbarhet handlar även om material. Tennfluorid kan ge bra kanaltätning men ibland lätt missfärgning, något vi väger mot effekt. Nano-hydroxyapatit har många förespråkare och fungerar väl för vissa, men kräver uthållighet. Vi pratar öppet om osäkerheter och vad forskningen faktiskt visar, så att du kan välja med rimliga förväntningar.

När känsligheten är ett tecken på något större

Ibland visar ilningar vägen till dolda problem. En sprucken tand kan börja med lätt känslighet, för att senare ge kraftig smärta vid tuggning. Parodontit börjar ofta tyst, men känslighet i kombination med [tandläkare mölndal](#) blödning kan vara en tidig signal. <https://sveadental.se/> Misstänker vi systemisk påverkan, till exempel muntorrhet vid diabetes eller Sjögrens syndrom, samverkar vi med din läkare. Poängen är inte att måla fan på väggen, utan att inte missa sådant som kräver en bredare insats.

Sammanfattande väg framåt

Känsliga tänder är vanliga, men inte något du måste leva med. Med rätt kombination av hemmarutiner, riktade klinikåtgärder och uppföljning går det oftast att nå stabil komfort. För dig i Mölndal finns hjälpen nära. Som tandläkare i Mölndal ser vi på Svea Dental hur små justeringar kan göra den stora skillnaden: ett mjukare grepp om borsten, ett glas vatten vid rätt tid, en skräddarsydd skena i nattlådan och ett lager av skydd där det behövs som mest.

Om du känner igen dig i beskrivningen, boka en tid för en riktad genomgång. Ta med dina vanor, dina frågor och gärna en ärlig bild av hur en vanlig dag ser ut. Ju mer exakt vi kan förstå din vardag, desto mer precisa blir råden, och desto snabbare stillnar isningarna. När kaffet plötsligt smakar som det ska igen och tandborsten inte längre känns som ett hot, då vet vi att vi hittat rätt balans. Och den känslan brukar hålla i sig när plan och vardag går i takt.

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