Träning och tänderna

Den som tränar mycket kan utsätta tänderna för påfrestningar man inte tänker på. Muntorrhet, sportdrycker och pressning kan påverka munhälsan.



Muntorrhet under träning

När du andas genom munnen under ett hårt pass blir munnen torr. Utan saliv har tänderna sämre skydd mot syror och bakterier. Drick vatten under och efter träningen.

Sportdrycker och gel

Många sportdrycker, geler och energibars innehåller socker och syra. Om du intar dem ofta under långa pass ***boka tandlakartid pris*** utsätts tänderna för många syraangrepp. Skölj munnen med vatten efteråt.

Pressning

Vid tunga lyft och ansträngning är det vanligt att bita ihop hårt. Det kan ge slitage och käkbesvär. Försök vara medveten om det, och fråga tandläkaren om ett skydd om du pressar mycket.

Skydda mot slag

Vid kontaktidrotter kan ett tandskydd förhindra skador.

Efter träningen

Vänta en stund innan du borstar tänderna om du har druckit sura drycker. Borsta som vanligt morgon och kväll.

Prata med tandvården om dina vanor

Om du tränar mycket, särskilt uthållighetsidrott, kan det vara bra att berätta det vid undersökningen. Tandläkaren kan då titta efter tecken på erosion och slitage och ge råd om extra fluor eller skydd. Många idrottare får hål eller ilningar utan att förstå varför, och sambandet med sportdrycker och muntorrhet upptäcks ofta först vid en kontroll. Med rätt råd går det att kombinera hård träning med friska tänder.

Ät och drick smart efter träningen

Efter ett hårt pass är det vanligt att äta eller dricka något snabbt. Det kan vara en återhämtningsdryck, en banan eller en bar. Det är inget fel med det, men försök att samla det till ett tillfälle i stället för att småäta under en lång stund. Drick vatten och skölj munnen efteråt. Om du tränar flera gånger om dagen blir det många tillfällen då tänderna utsätts för socker och syra. Planera gärna mellanmålen så att de kombineras med vanliga måltider, så får tänderna fler pauser.

Så kan du kombinera träning och friska tänder utan att det blir krångligt.

Sammanfattning

Träning kan påverka tänderna genom muntorrhet, söta drycker och pressning. Drick bokatandlakartid vatten, skölj munnen efter sportdrycker och berätta för tandvården om dina träningsvanor.

bokatandlakartid.se är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.