Tandvård under graviditeten

Under graviditeten förändras kroppen på många sätt, och munnen är inget undantag. Hormonförändringar kan påverka tandköttet, och det kan vara extra viktigt att sköta tänderna noggrant under den här perioden.

Tandköttet kan bli känsligare

Många gravida märker att tandköttet blöder lättare eller blir svullet. Det beror på att hormonerna gör tandköttet mer känsligt för bakteriebeläggningar. Noggrann borstning och rengöring mellan tänderna hjälper, och besvären brukar minska efter graviditeten.

Illamående och kräkningar

Illamående och kräkningar kan utsätta tänderna för magsyra som försvagar emaljen. Skölj munnen med vatten efter kräkningar och vänta en stund innan du borstar tänderna. Att borsta direkt kan nöta på den uppmjukade emaljen.



Ändrade matvanor

Många äter oftare under graviditeten. Täta mellanmål, särskilt söta, ökar risken för hål. Försök välja mellanmål som är snälla mot tänderna och drick vatten när du är törstig.

Kan man gå till tandläkaren när man är gravid?

Ja. Vanliga undersökningar och många behandlingar kan göras under graviditeten. Berätta alltid att du är gravid när du bokar tid och vid besöket, så att tandläkaren kan planera vården. Vissa behandlingar som inte är akuta kan ibland skjutas https://tandlakartips.mystrikingly.com/blog/forsta-besoket-hos-en-ny-tandlakare-sa-forbereder-du-dig upp till efter förlossningen.

Råd för munhälsan under graviditeten

- Borsta två gånger om dagen med fluortandkräm.
- Rengör mellan tänderna varje dag.
- Undvik täta söta mellanmål och drycker.
- Skölj med vatten efter kräkningar.
- Boka en undersökning om du har besvär.

Efter förlossningen

Tiden efter förlossningen är ofta intensiv, och det är lätt att den egna munvården bokatandlakartid kommer i andra hand. Sömnbrist, amning och oregelbundna måltider kan påverka tänderna. Försök hålla fast vid borstningen morgon och kväll, även när dagarna är kaotiska. Om du fick besvär med tandköttet under

graviditeten är det en bra idé att boka en kontroll några månader efter förlossningen, så att du vet att allt har läkt som det ska.

Ta hand om dig själv

Under graviditeten är det lätt att fokusera på allt som ska förberedas inför barnet och glömma den egna hälsan. Men munhälsan är en del av hela kroppens hälsa, och många besvär går att förebygga med enkla rutiner. Om illamående gör det svårt att borsta tänderna kan det hjälpa att byta till en mild tandkräm, använda en mindre tandborste eller borsta vid en annan tid på dagen. Det viktigaste är att tänderna blir borstade två gånger om dagen. Tveka inte att fråga barnmorskan eller tandvården om råd. De är vana vid frågor om tänder och graviditet.

Sammanfattning

Graviditeten kan påverka tandköttet och tänderna, men med goda rutiner går det mesta att förebygga. Berätta att du är gravid när du bokar tandläkartid och tveka inte att söka hjälp om du får besvär.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Här hittar du råd om bokning, undersökningar och munhälsa.