Tandskydd vid idrott

Ett slag mot munnen under en match eller träning kan ge skador som tar lång tid att åtgärda. Ett tandskydd är ett enkelt sätt ***bokatandlakartid*** att minska risken, särskilt vid kontaktidrotter.

Vilka idrotter innebär risk?

Ishockey, innebandy, basket, fotboll, kampsport och ridning är exempel på aktiviteter där tänderna kan skadas. Men olyckor kan hända i nästan all idrott där man kan falla eller få en boll eller klubba i ansiktet.

Olika typer av tandskydd

- Färdiga skydd som köps i butik.
- Skydd som formas efter tänderna med varmt vatten.
- Individuellt tillverkade skydd från tandvården.

Ett skydd som passar bra sitter kvar, skyddar bättre och är bekvämare att ha på sig. Fråga tandvården om vilket alternativ som passar dig eller ditt barn.



Om olyckan är framme

Om en tand har slagits ut ska du hålla den i kronan, inte i roten. Kontakta tandvården direkt. Snabb hjälp ökar chansen att rädda tanden. Även om en tand bara verkar lite skadad bör den undersökas, eftersom skador ibland märks först senare.

Sköt om skyddet

Skölj tandskyddet efter användning och förvara det i en ventilerad ask. Byt det när det är slitet eller inte passar längre, särskilt hos barn vars tänder och käkar växer.

Tandskydd för barn och unga

Barn och unga som spelar lagsport är en grupp där tandskador är vanliga. Eftersom tänderna och käkarna fortfarande växer behöver skyddet bytas oftare än hos vuxna. Ett skydd som inte passar längre skaver och blir ofta liggande i väskan. Prata med barnets tandvård om vilket skydd som passar, och påminn om att skyddet ska användas både på träning och match. Många föreningar har också egna regler om tandskydd.

Tandskydd och tandställning

Den som har fast tandställning behöver vara extra försiktig vid kontaktidrott, eftersom ett slag kan skada både tänderna och läpparna mot brackets. Vanliga tandskydd passar inte alltid över en tandställning. Det finns skydd som är gjorda särskilt för tandställning, och tandvården kan ge råd om vilket som passar. Eftersom tänderna flyttar sig under behandlingen kan ett skydd som formas efter tänderna sluta passa efter en tid. Prata med din

tandreglerare innan du börjar med en ny idrott eller inför en ny säsong, så att du har ett skydd *Gå till den här sidan* som fungerar.

Ett väl anpassat skydd gör att du kan fortsätta träna tryggt under hela behandlingen.

Sammanfattning

Ett tandskydd är ett litet besvär som kan spara mycket problem. Använd det vid idrott där tänderna riskerar att skadas, och boka tid direkt om en olycka ändå inträffar.

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