Ilningar i tänderna: vanliga orsaker och vad du kan göra

Det hugger till när du dricker något kallt eller äter glass. Ilningar är vanligt, och för de flesta är det mer irriterande än farligt. Men ibland är ilningarna ett tecken på något som behöver undersökas.

## Varför ilar tänderna?

Tänderna har ett skyddande lager av emalj. Under emaljen finns tandben med små kanaler som leder in mot nerven. När tandbenet blir blottat kan kyla, värme och sötsaker nå nerven lättare, och då uppstår ilningar.



## Vanliga orsaker

- Tandköttet har dragit sig tillbaka och blottat tandhalsen.
- Du borstar för hårt eller med en för hård tandborste.
- Emaljen har slitits av sura drycker eller syra från magen.
- Ett hål, en spricka eller en läckande lagning.
- Tänderna har nyligen blekts eller behandlats.

## Vad kan du göra själv?

Använd en mjuk tandborste och borsta med lätta tag. Det finns tandkrämer för känsliga tänder som kan lindra ilningar om du använder dem regelbundet. Undvik att borsta direkt efter att du har druckit något surt, eftersom emaljen då är mjukare. Vänta en stund eller skölj med vatten först.

## När ska du boka tid?

Om ilningarna kommer plötsligt, sitter i en enskild tand eller håller i sig länge efter att du druckit något kallt, bör du låta en tandläkare titta på det. Det kan vara ett hål eller en spricka som behöver åtgärdas. Ilningar som övergår i värk är också ett tydligt skäl att boka tid.

## Vad tandläkaren kan göra

Tandläkaren undersöker var ilningarna kommer ifrån. Ibland räcker det med att lacka eller täcka en blottad tandhals. Om orsaken är ett hål eller en trasig *bokatandlakartid* lagning behöver den åtgärdas. Du kan också få råd om borstteknik och kost.

## Skriv ner när det ilar

Det kan vara svårt att beskriva ilningar för tandläkaren efteråt. Därför kan det hjälpa att skriva ner när de uppstår under några dagar. Ilar det vid kallt, varmt, sött eller surt? Sitter det i en tand eller flera? Hur länge håller det i sig? Har det börjat efter en behandling, efter att du bytt tandkräm eller efter en period med mycket stress? Sådana anteckningar gör det lättare för tandläkaren att hitta orsaken och välja rätt åtgärd. Ta gärna med anteckningarna när du bokar tid, eller berätta om dem redan när du ringer kliniken.

Kom ihåg att ilningar som försvinner av sig själva ändå kan vara värda att nämna vid nästa kontroll.

## Sammanfattning

Ilningar är vanliga och går ofta att lindra med mjukare borstning och rätt tandkräm. Men om de är nya, kraftiga eller sitter i en enda tand ***boka tandlakartid snabbt*** är det klokt att boka en undersökning. Då kan problemet åtgärdas innan det blir större.

bokatandlakartid.se hjälper dig som ska boka tid hos tandläkaren. Här hittar du råd om bokning, undersökningar och munhälsa.