Tuggummi och tänderna

Kan tuggummi vara bra för tänderna? Ja, om det är utan socker. Men det finns några saker att tänka på.

Tuggummi stimulerar saliven

När du tuggar ökar salivflödet. Saliven hjälper till att neutralisera syror och skölja bort matrester. Ett tuggummi utan socker efter en måltid kan därför förkorta syraangreppet.

Välj sockerfritt

Tuggummi med socker ger bakterierna mer att arbeta med och ökar risken för hål. Välj alltid sockerfritt. Många sockerfria tuggummin innehåller sötningsmedel som xylitol.

Inte en ersättning

Tuggummi tar inte bort beläggningar och ersätter aldrig tandborstning eller rengöring mellan tänderna.

Tänk på käken

Om du har besvär med käklederna eller käkmusklerna kan långvarigt tuggande förvärra besvären. Tugga då bara en kort stund.

Tandställning och proteser

Med fast tandställning eller vissa proteser kan tuggummi fastna. Fråga tandvården om vad som gäller för dig.

Hur länge ska man tugga?

Det räcker oftast med några minuter efter en måltid för att få igång saliven. Att tugga i timmar ger ingen extra nytta för tänderna och kan i stället trötta ut käkmusklerna. Ett bra sätt är att ta ett tuggummi direkt efter lunch eller ett mellanmål när du inte har möjlighet att borsta. Det hjälper munnen att återhämta sig snabbare.

Tuggummi för barn

För större barn kan sockerfritt tuggummi efter skolmaten vara ett bra komplement. Små barn bör inte tugga tuggummi, eftersom de kan svälja det eller sätta det i halsen. Prata med barnets tandvård om du undrar vad som passar.

Tuggummi och tandställning

Med fast tandställning kan tuggummi fastna i brackets och bågar, och det kan vara svårt att få bort. Vissa tuggummin är mindre klibbiga än andra, men det är bäst att fråga tandregleraren innan du tuggar. Med genomskinliga skenor ska tuggummi inte användas medan skenorna sitter i munnen. Ta ut skenorna först, och borsta tänderna innan du sätter tillbaka dem. Om du vill ha något som ökar salivflödet efter måltider kan du i

stället skölja munnen med vatten eller äta boka privat tandlakartid något som kräver tuggning, som en morot eller ett äpple.

Fråga alltid din tandreglerare om du är osäker på vad som är lämpligt under behandlingen.



Sammanfattning

Sockerfritt tuggummi efter måltider kan hjälpa tänderna genom att öka saliven. Men det är ett komplement till borstning och inte en ersättning.

Boka Tandläkartid hjälper vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.