

Logga
inHitta
vård

Meny

[Tänder](#)

Ilningar i tänderna

Ilningar i tänderna betyder att det gör ont i tänderna, till exempel när du äter eller dricker något kallt. Ilningarna kommer ofta plötsligt och går oftast över fort.

Ibland kallas ilningar för isningar.

Ilningar i tänderna kan ha många orsaker. Du kan ha fått ett hål eller sprickor i tänderna. En annan vanlig orsak är att tandens rot har blivit synlig. Det kan till exempel hända om du borstat tänderna på fel sätt och skadat tandköttet, eller om du nyligen tagit bort tandsten.

När och var ska jag söka vård?

Du kan kontakta en tandvårdsmottagning om du har ilningar som påverkar det dagliga livet och inte går över av sig själv.

Om du har ihållande värk i tanden och den är känslig för både varmt och kallt bör du söka tandläkare akut för att ta reda på orsaken och få behandling.

Ring [telefonnummer 1177](#) om du vill ha sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Undersökningar och utredningar

En tand består av krona och rot. Kronan är den del som syns i munnen, medan roten sitter fäst i käkbenet.

Börja med att kontakta en tandläkare eller tandhygienist, som kan undersöka och utreda orsaken till besvären.

Du kan få en remiss till en specialist om du behöver få någon mer utredning eller behandling. Det kan till exempel hända om tandvårdspersonalen misstänker att ilningarna beror på nervsmärtor från käken eller någon annan sjukdom.

Sprickor och ömhet i tänderna

När du har beskrivit hur svåra ilningarna är och hur länge du haft dem undersöks tänderna för att se om det finns skador eller karies. Tandläkaren eller tandhygienisten letar också efter synliga sprickor i tänderna.

Tandvårdspersonalen knackar på tänderna med ett litet verktyg eller spegeln där du har ilningar och undersöker om du har någon öm tand. Det kan också kännas ömt när du pressar samman tänderna. Du kan få bita i ett särskilt instrument av plast för att upptäcka om det finns sprickor i tanden.

Skador av tandborstning

Tandläkaren eller tandhygienisten undersöker också om det finns skador av tandborstning. Det vill säga om kanten på tandköttet har dragit sig tillbaka och roten på tanden är oskyddad. Ibland har även den nedersta delen av den synliga tanden nötts bort på grund av att du har borstat tänderna för hårt.

Bettskador och frätskador

Om du [gnisslar eller pressar tänderna](#) kan det bero på att vissa tänder belastas mer än andra. Det brukar kallas att bettet är instabilt. Tandläkaren eller tandhygienisten undersöker ditt bett och om tänderna är nötta eller spruckna på grund av tandgnissling.

Tandvårdspersonalen undersöker också om det finns frätskador på tänderna. Frätskador brukas också kallas för erosion av tänderna.

Röntgenbilder

Oftast tas [röntgenbilder](#) på tänderna för att se om det finns karies under fyllningarna eller mellan tänderna. Bilderna visar också om det finns en skada som påverkat tandens nerv och om det finns andra skador i och runt tänderna.

Olika tester

Tandläkaren eller tandhygienisten kan också testa om tanden är känslig för kyla genom att blåsa luft på den.

Genom att skicka en svag ström i tanden undersöks om tandens nerv fortfarande lever. Det går på några sekunder och känns som en pirring i tanden. Det går också att testa om tanden är extremt känslig för värme, tryck eller belastning.

Behandlingar mot ilningar

Vilken behandling du får beror på orsaken till besvären. Orsaker till ilningar kan vara följande:

- känsliga tandhalsar och ytliga sprickor
- tandborstskador
- tandgnissling
- ilningar från tandytan och tandhalsarna
- hål i tänderna
- djupa sprickor i tanden
- frätskador.

Känsliga tandhalsar och ytliga sprickor

Du kan få fluoridbehandling i form av fluoridlackning om orsaken till ilningarna är känsliga tandhalsar eller ytliga sprickor på tänderna.

Tandborstskador

Fluoridlackning och en bättre tandborstningsteknik kan göra att du blir av med ilningarna om problemen beror på tandborstskador.

Tandgnissling

En bettskena när du sover kan lindra dina besvär om ilningarna beror på [tandgnissling](#). Det är en plastskena som skyddar tänderna mot de krafter som uppstår om du gnisslar eller pressar tänderna.

Tandgnissling eller tandpressning beror ofta på [stress](#). Det är därför också viktigt att försöka minska på stressen.

Ilningar från tandytan och tandhalsarna

Tandläkaren kan behandla tanden med en permanent lack som täpper till tandens känsliga yta om ilningarna kommer från tandytan och tandhalsarna. Ibland behövs det större fyllningar för att reparera skador som gör att det ilar. De kan göras av komposit, som är en sorts plast.

Regelbunden [fluoridsköljning](#) varje dag kan minska besvären.

Om det behövs kan du lägga fluoridgel i en särskild sked, som är en mjuk plastskena som täcker tänderna. Skeden sitter runt tänderna och gör att fluoridbehandlingen blir effektivare.

Hål i tänderna

Orsaken till ilningarna kan vara [hål i tänderna](#) eller en trasig fyllning. Då tar tandläkaren först bort den skadade delen av tanden, bakterierna och så mycket som möjligt av den skadade fyllningen. Sedan kan du antingen få en tillfällig eller en permanent fyllning.

Här kan du läsa mer om [hur tänder lagas](#).

Rotfyllning

Det kan behövas en [rotfyllning](#) om hålet är djupt och har påverkat tandens nerv. Det innebär att tandläkaren tar bort tandens nerver och blodkärl. Tanden rengörs sedan noggrant och fylls sedan med ett rotfyllningsmaterial.

Djupa sprickor i tanden

Ibland kan hela tanden behöva tas bort om orsaken till ilningarna är djupa sprickor i tanden som skadat både den övre delen av tanden, kronan och roten. Det görs bara om tandläkaren bedömer att tanden inte kan repareras, och att det finns risk för att bakterier kan sprida sig in till pulpan och vidare ut i käkbenet.

Frätskador

För att undvika frätskador på tänderna bör du vänta minst en timme innan du borstar tänderna om du druckit eller ätit något surt som läskedrycker, frukter och juicer. Det beror på att tändernas yta blir uppmjukad av syran och borstningen riskerar då att slita ner tandytan.

Om du har sura uppstötningar eller kräks ofta bör du söka vård på din vårdcentral.

Du kan också få hjälp av tandläkaren för att lindra besvären med frätskador. Då kan tandläkare göra fyllningar som täcker tandytorna, och på så sätt lindra besvären.

Nervsmärtor

Det är ovanligt att ilningar i tänder beror på smärta från nerver i käken.

En läkare behöver utreda och behandla tandvärk som beror på nervsmärtor. Därför får du oftast en remiss till specialistläkare om tandläkaren eller tandhygienisten misstänker att besvären kan bero på nervsmärtor.

Du kan förebygga och lindra ilningar

Det är viktigt att du [borstar tänderna](#) två gånger varje dag för att hålla tänderna fria från beläggningar som kan orsaka karies och inflammation i tandköttet.

Det kan vara svårt att borsta tänderna med kallt vatten om du har kraftiga ilningar. Då är det bra att använda en mjuk tandborste, som sköljts i varmt vatten innan du borstar tänder försiktigt.

Speciella tandkrämer för känsliga tandhalsar är ofta till hjälp. De innehåller bland annat ämnena kaliumnitrat eller kaliumcitrat, som bildar ett blockerande skikt som skyddar mot ilningar. Undvik tandkräm som har så kallad whitening-effekt, som slipar ner en del av tandytan.

Har du problem med tandpressning eller tandgnissling kan du skydda tänderna mot slitage med en bettskena som du sätter på tänderna. Den används oftast nattetid.

Bra att regelbundet gå till tandläkaren

Det är bra om du går regelbundet på kontroller hos tandläkare för att tidigt kunna upptäcka karies och andra skador på tänderna.

Dina rättigheter i tandvården

Du kan söka tandvård på vilken [tandvårdsmottagning](#) du vill i hela landet. Varje tandvårdsmottagning bestämmer själv priset för den tandvård den utför. Fråga vad en undersökning eller behandling kostar. Du har rätt att få veta det i förväg.

Läs om [dina rättigheter i tandvården här](#).

Gratis för barn och unga

Barn och unga behöver inte betala för tandvård. Det gäller till och med den 31 december det år du fyller 23. Då ingår nästan alla undersökningar och behandlingar som tandläkaren eller tandhygienisten anser att du behöver.

Tandvårdsbidrag

Du får betala för tandvård från och med det år du fyller 24.

Du får ett bidrag för tandvård varje år. Hur mycket du får beror på hur gammal du är. Det kallas [allmänt tandvårdsbidrag](#). Säg till att du vill använda bidraget när du ska betala.

Högekostnadsskydd

[Högekostnadsskyddet för tandvård](#) fungerar så att du under en period på tolv månader betalar hela kostnaden för tandvård upp till 3 000 kronor. Om dina tandvårdskostnader under perioden överstiger det beloppet får du tandvårdsstöd från staten.

Garantier

Det finns garantier för de flesta behandlingar. Det betyder du kan få en behandling omgjord utan att du behöver betala en gång till. Läs om [garantier inom tandvård](#).

Läs om [kostnader och ersättningar inom tandvård här](#).

Tolkning till ditt språk

Du kan få hjälp av en [tolk om du inte pratar svenska](#). Tala om att du behöver språktolk när du bokar ditt besök. Ibland kan du behöva betala för språktolk.

MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

[Folktandvården](#)

[Privattandläkarna](#)

Senast uppdaterad:

2023-03-14

Redaktör:

Lovisa Dragstedt, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Annika Wessmark, tandläkare, Folktandvården Värmland, Karlstad

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

[Så håller du tänderna rena](#)

För att hålla tänderna friska är det viktigt att sköta om dem varje dag. Du behöver både borsta tänderna och göra rent i mellanrummen

[Bra mat och dryck för tänderna](#)

Att undvika socker i mat och dryck skyddar tänderna.

[Hål i tänderna – karies](#)

Karies är en sjukdom som orsakar hål i tänderna. Du kan minska risken för karies genom att borsta tänderna varje dag.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).