

[Mun, läppar och tunga](#)

## Dålig andedräkt

Dålig andedräkt uppstår oftast i munnen. Den vanligaste orsaken till dålig andedräkt är att du har bakterier på tänderna eller tungan.



Dålig andedräkt kommer oftast från bakterier på tänder och tunga. Med tandborstning och munsköljning kan du bli av med den dåliga lukten.

De flesta får dålig andedräkt någon gång, till exempel efter att ha ätit starkt kryddad mat. Men du kan också få dålig andedräkt av en del mediciner, tandproblem och sjukdomar.

Du kan förebygga dålig andedräkt genom att hålla rent i munnen. Ofta går det också att behandla så att du blir av med den dåliga lukten.

Dålig andedräkt kallas också för halitosis.



Med en tungskrapa kan du få bort illaluktande beläggning på tungan.

Eftersom dålig andedräkt oftast kommer från munnen är det viktigt att hålla rent där. Det är också viktigt att stimulera salivproduktionen och att undvika att munnen blir för torr.

Borsta alla tandytor morgon och kväll för att undvika att det samlas bakterier på tänderna. Det är också viktigt att rengöra noggrant mellan tänderna med tandtråd, mellanrumsborstar eller tandstickor.

Här kan du läsa mer om [hur du håller tänderna rena](#).

En orsak till dålig andedräkt kan vara att det samlas bakterier på tungan. Du kan ta bort dem med hjälp av en tungskrapa eller en mjuk tandborste. Tungskrapan är speciellt utformad för att skrapa hela tungan i ett drag, och är lätt att göra ren.

Var försiktig med tungskrapning om du har någon sjukdom i tungan eller lider av muntorrhet. Om du har en känslig tunga som gör ont eller blöder när du använder skrapan kan du i stället använda ett särskilt munsköljningsmedel. Fråga din tandläkare.

Saliven sköljer bort bakterier från svalget och munnen. Därför kan [muntorrhet](#) ge sämre andedräkt.

Du kan motverka muntorrhet på följande sätt:

- Ät mat som behöver tuggas, då utsöndras saliv.
- Använd salivstimulerande medel mellan måltiderna, till exempel sugtabletter, munsprej eller gel. De finns att köpa på apotek.
- Tugga tuggummi efter maten. Välj gärna tuggummi med fluorid så rengör du och stärker samtidigt tänderna.
- Drink vatten mellan måltiderna.

Om du andas mycket genom munnen eller pratar mycket till exempel i jobbet så kan du bli torr i munnen. Då brukar det hjälpa att dricka vatten.

Munvårdsprodukter som innehåller zink minskar den dåliga andedräkten genom att binda svavelföreningar. Det finns munskölj, munsprej, sugtabletter och tuggummi med zink. Det finns också munvatten som minskar lukten genom en kombination av zinksalt och bakteriedödande medel.

Det är viktigt att fortsätta rengöra tänder och tunga noggrant. Att enbart använda munvårdsprodukter hjälper bara kortvarigt mot dålig andedräkt.

Kontakta en tandvårdsmottagning om du har följande problem:

- Du har försökt att förbättra din andedräkt, men tycker ändå att den luktar illa.
- Du har en beläggning på tungan som du inte kan få bort själv.
- Du har haft [muntorrhet](#) en längre tid.
- Du tänker mycket på att du har dålig andedräkt.

Misstänker du att det är läkemedel som gör att du har dålig andedräkt är det bra att tala om det för läkaren som skrev ut medicinen.

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

När du går till tandläkaren eller tandhygienisten för att utreda din dåliga andedräkt så får du först svara på frågor om din munhygien, dina matvanor, sjukdomar, läkemedel och din arbetssituation.

En del frågor är särskilt riktade till [kvinnor](#) eftersom hormonförändringar under menstruation, graviditet och klimakterium kan påverka andedräkten.

Ibland får du lista vad och när du har ätit och druckit under minst ett dygn. Du skriver upp när på dygnet andedräkten varit som bäst och sämst.

Om den dåliga andedräkten orsakas av problem eller sjukdomar i tänder och tandkött så behöver de behandlas samtidigt. Det kan till exempel vara att du har tandsten, [hål i tänderna](#), en [tandlossningssjukdom](#) eller en annan infektion. Ibland behövs flera behandlingar. Du kan också bli rekommenderad att använda speciella munsköljningsmedel.

Om du har en beläggning på tungan som luktar och som blivit väldigt hård kan du behöva hjälp från en tandläkare eller tandhygienist att ta bort den. Det kan vara svårt att komma åt själv, särskilt långt bak på tungan där beläggningen ofta är som tjockast.

Du får en remiss till en läkare om tandläkaren misstänker att orsakerna till att du har dålig andedräkt finns i näsan eller bihålorna. Även vid infektioner i öronen, halsen, lungorna, matstrupen och magen remitteras du till läkare för undersökning och behandling. Det gäller också om du har muntorrhet.

När du har behandlats för dålig andedräkt och eventuella tandproblem får du komma på ett återbesök. Ibland kan det behövas längre tid för att bli av med dålig andedräkt.

Dålig andedräkt uppstår oftast i munnen. Det är inte så vanligt att dålig andedräkt kommer från magen som många tror.

Om du är torr i munnen så kan det göra att andedräkten luktar illa. Det beror på att saliven minskar och blir mer trögflytande. Då kan den inte skölja bort bakterier och rengöra munnen lika bra.



Ofta är andedräkten sämre på morgonen eftersom salivproduktionen minskar under natten.

Saliven bryter också ner proteiner från maten vi äter, och från döda celler i munnen. Då uppstår en gas som innehåller svavel och luktar illa.

Baktill på tungan fastnar lätt matrester och döda celler. Där kan bakterierna föroka sig och producera illaluktande ämnen. Tungan blir ofta gråvit, gul eller brunaktig där.

Många mediciner gör att du blir torr i munnen vilket kan orsaka fler bakterier och dålig andedräkt. En del mediciner kan ge upphov till illaluktande ämnen som utsöndras genom lungorna och på så vis ge dålig andedräkt.

Sjukdomar som [diabetes](#), [njursvikt](#) och [skrumplever](#) kan ibland ge sämre andedräkt. Det beror på att de utsöndrar illaluktande ämnen som du andas ut genom lungorna. Det gäller även tumörsjukdomar och andra sjukdomar i luftvägar och lungor som [bihåleinflammation](#), [luftörskatarr](#), [astma](#) och [lungemfysem](#).

Besvär med [sura uppstötningar](#) och [kräkningar](#) kan också göra att andedräkten försämras.

Ibland kan det samlas bakterier på halsmandlarna som orsakar dålig andedräkt. Halsmandlarna har inbuktningar och veck på ytan. De blir extra djupa när halsmandlarna är förstörade, till exempel vid en infektion. Då samlas bakterier lättare där.

Dålig lukt kan också komma från näsan. Det kan till exempel bero på att näsans slemhinnor är torra eller att det sekret som ska rengöra halsen hindras av något, som [polyper](#).

Varbildning i bihålorna kan också ge dålig andedräkt. Det är för att varet rör sig mot svalget genom näsgången och då kommer i kontakt med utandningsluften.

Det är ovanligt att det du äter gör att du får långvarig dålig andedräkt.

Mjölkprodukter, kött och fisk innehåller proteiner med svavelföreningar, som frigörs av saliven i munnen.

Vitlök och starka ostar kan påverka andedräkten upp till några timmar efter du ätit det. Lukten från vitlök beror på att ämnen i vitlöken når blodet och att du sedan andas ut den genom lungorna.

Små barn kan ibland ha dålig andedräkt. Det beror på att de äter mycket mjölk och mjölkprodukter som innehåller mycket svavelhaltiga proteiner, till exempel bröstmjölk och välling. När kosten blir mer omväxlande försvinner lukten ur munnen.

Det är viktigt att du tar kontakt med en tandläkare eller tandhygienist om din andedräkt påverkar hur du mår och dina relationer till andra. Genom att utreda och behandla din dåliga andedräkt kan du förbättra din sociala situation, och du som känner oro kan må bättre.

Det kan hända att du tycker att din andedräkt är mycket sämre än den är. Att tro att man har dålig andedräkt fast man inte har det kallas halitofobi. För dig som har halitofobi kan problemet upplevas lika stort som för en person som har dålig andedräkt.

Det är viktigt att du blir undersökt av en tandläkare eller tandhygienist och får hjälp att utesluta att du har dålig andedräkt. Om det behövs kan du få en remiss av tandläkaren för att få hjälp av till exempel en psykolog eller läkare.

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](#).

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.

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.

[Högkostnadsskyddet 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.

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](#).

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

## LÄS MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

☐ [Folktandvården](#)

☐ [Privattandläkarna](#)

Senast uppdaterad:

2023-04-14

Redaktör:

Lovisa Dragstedt, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

---

Maten du äter bryts ner medan den passerar genom din kropp. Det kallas matsmältning eller matspjälkning. Olika organ och körtlar hjälper till med matsmältningen. Maten behöver brytas ner för att kroppen ska kunna ta upp näringen som maten innehåller.

---

Muntorrhet beror på att du har för lite saliv i munnen eller att salivens sammansättning förändrats. Saliv behövs för att du ska kunna tugga och svälja utan problem. Saliven skyddar också tänderna, till exempel från att få hål.

---

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

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.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).