

Logga
inHitta
vård

Meny

[Tänder](#)

Tandsten

Tandsten bildas när bakterier på tänderna blandas med saliv och det blir en hård yta på tanden. Tandsten sitter ofta mellan tänderna där det kan vara svårt att själv göra rent. Det bästa sättet att undvika tandsten är att regelbundet borsta tänderna och göra rent mellan tänderna.

Det är viktigt att ta bort tandsten, eftersom den kan leda till inflammation i tandköttet, så kallad gingivit. Om inflammationen blir kvar utan behandling under många år kan det leda till [tandlossning](#), så kallad parodontit.

Olika typer av tandsten

Det finns två typer av tandsten.

Tandsten ovanför tandköttsskanten

Den ena typen av tandsten bildas ovanför tandköttsskanten på insidan av framtänderna i underkäken. Den kan också bildas på utsidan av de stora kindtänderna i överkäken.

Tandsten som bildas ovanför tandköttsskanten är först grymig och har oftast en vitaktig färg. När den sedan blir hårdare kan den få en gulbrun eller mörkbrun färg av att du till exempel dricker kaffe, te eller vin. Tandsten ovanför tandköttsskanten gör att du får svårare att hålla rent nära tandköttsskanten. Det kan öka risken för att få inflammation i tandköttet.

Tandsten under tandköttsskanten

Den andra typen av tandsten bildas under tandköttsskanten i inflammerade tandköttsfickor, som är området mellan tanden och tandköttet.

Symtom

Tandsten som sitter ovanför tandköttsskanten har en skrovlig yta som du ofta kan känna med tungspetsen. Ibland kan du också se att tänderna har blivit brunfärgade.

Tandsten som bildas under tandköttsskanten kan du inte se. Du kan istället upptäcka den på följande sätt:

- Tandköttet blöder, till exempel när du borstar tänderna.
- Det smakar illa i munnen från tandköttsfickor som är inflammerade.
- Du luktar illa från munnen.

Om du har alla tre symtomen kan det betyda att du har tandlossning.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en tandvårdsmottagning om du har ett eller flera av följande besvär:

- Tandköttet blöder.
- Tandköttet är svullet.
-

Det börjar bli mycket tandsten på tänderna.

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 tandläkare eller tandhygienist undersöker om du har tandsten under tandköttskanten. Hen mäter hur djupa tandköttsfickorna är. Friska fickor är ett par millimeter djupa. Du kan ha tandlossning om de är djupare.

[Tandröntgen](#) gör det möjligt att upptäcka sådant som tandläkaren eller tandhygienisten inte kan se med egna ögon, till exempel tandsten som finns mellan tänderna.

Vad kan det bero på?

De flesta har tandsten på åtminstone någon tand trots att de rengör tänderna regelbundet med tandborste, tandtråd, tandstickor och mellanrumsborstar. Hur mycket tandsten som bildas varierar från person till person. Det kan också vara olika under olika perioder i livet.

Saliven påverkar

Det finns ämnen i saliven som påverkar hur snabbt det kan bildas tandsten, till exempel mineralsalter och kalcium- och fosfatjoner. Hos en del frigörs mineralerna från saliven snabbt och det bildas tandsten ovanför tandköttskanten redan efter någon vecka. Andra får knappt någon tandsten alls.

Du får ofta mer tandsten om du röker.

Det är ovanligt att barn får besvär med tandsten. Den brukar då sitta på insidan av framtänderna i underkäken.

Vad kan jag göra själv?

Det bildas lager av bakterier på dina tänder hela tiden. Det är därför viktigt att du [borstar tänderna och gör rent mellan tänderna](#) varje dag. Du behöver använda tandtråd, tandstickor eller mellanrumsborstar för att inte få tandsten mellan tänderna.

Det går ofta att borsta bort mjuka lager av bakterier under de första två till tre veckorna efter att de har bildats. Men om tandstenen har hunnit bli hård behöver den tas bort av en tandläkare eller tandhygienist.

Det är bra att gå på regelbundna besök hos en tandhygienist för att ta bort tandsten.

Behandling

En tandläkare eller tandhygienist kan ofta ta bort tandsten som sitter ovanför tandköttskanten utan att du behöver bedövning. Det kan kännas obehagligt, men det går snabbt över.

Det kan göra ont att ta bort tandsten som sitter under tandköttskanten. Då kan du behöva [bedövning](#), speciellt om du har djupa tandköttsfickor.

Tandläkaren eller tandhygienisten använder ofta ultraljud för att ta bort tandsten. Ultraljudet har en rundad metallspets längst fram som vibrerar lätt mot tandstenens yta som då lossnar. Ett annat sätt att ta bort tandsten är att skrapa bort den med ett särskilt instrument.

Polering avslutar behandlingen

Tandläkaren eller tandhygienisten avslutar behandlingen med att polera tänderna med en sorts kräm. Den putsar tänderna och gör dem släta.

Du får också råd om hur du [håller dina tänder rena](#), eftersom tandsten kan komma tillbaka ganska snart om du inte håller tänderna rena.

Du kan känna dig lite öm och svullen i tandköttet efter behandlingen. Det brukar gå över efter något dygn.

MER PÅ 1177.SE

[Läs mer om vad tandvård kostar](#)

MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

[Folktandvården](#)

[Privattandläkarna](#)

Senast uppdaterad:

2022-02-21

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Carola Höglund-Åberg, tandläkare, specialist på tandlossning, Specialisttandvården, Region Västerbotten

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

|

Om 1177

|

Kontakt

|

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).