



[Tänder](#)

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

Du får lättare karies på de delar av tänderna där det lätt samlas bakterier. Det gäller till exempel mellan tänderna, där det är svårt att göra rent ordentligt.

Den här texten handlar om hål i tänderna hos vuxna. Läs om [hål i mjölkttänderna – karies hos barn här](#).

Kronan är en synlig del av tanden. Den är täckt med emalj. Emaljen kan gradvis lösas upp och du får ett hål i tanden. En rot som är oskyddad kan också få hål.

Du kan se ett hål som håller på att bildas som en vit fläck eller rand på tandens yta, som kallas emalj. Det kan också vara en mörk fläck på en del av tandens rot som inte skyddas av tandkött. Hål som håller på att bildas känns inte.

Du kan känna [ilningar](#) eller isningar i tanden när hålet blir djupare. Du kan få [tandvärk](#) om skadan har gått så djupt att nerven i tanden har blivit inflammerad.

Det finns några enkla sätt att minska risken att få hål i tänderna:

- [Undvika att småäta](#) mellan måltiderna. Det gäller särskilt sådant som innehåller socker och klibbar fast på tänderna.
- [Borsta tänderna](#) noggrant med fluoridtandkräm varje morgon och kväll.
- Gör rent mellan tänderna varje dag. Använd till exempel tandtråd.
- Använd extra [fluorid](#) om din tandläkare eller tandhygienist tycker att det behövs.
- Tugga sockerfritt tuggummi för att mer saliv ska bildas. Saliven spolar rent tänderna och skyddar mot karies.

Vissa läkemedel och behandlingar kan göra att du blir [torr i munnen](#). Berätta alltid för din tandläkare och tandhygienist vilka sjukdomar du har och vilka läkemedel du använder. Då kan du få råd om hur du ska förebygga karies och andra tandsjukdomar.

Det är bra att få tänderna undersökta med jämna mellanrum. Då kan du också få råd och tips på hur du ska sköta dina tänder.

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

- Du har [ont i en tand](#).
- Du är svullen och öm runt tanden.
- Du har svårt att tugga.
- Du har vita fläckar 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.

Tandläkaren eller tandhygienisten undersöker om du har början till hål eller om det redan finns hål i tänderna.

Tandvårdspersonalen undersöker varje tand med en munspegel och en sond. Det är ett slags instrument som används för att känna på tandens yta. Med spegeln kommer personalen åt att se runt om tänderna.

Ofta görs också en [undersökning med röntgen](#) för att upptäcka karies på tandytor som är svåra att se.

Du får råd om hur du ska göra för att minska risken för att få hål i tänderna. Små kariesskador kan läka och behöver ingen lagning om du följer råden.

Ett hål kan behöva lagas. Lagningen består av två delar:

- Tandläkaren tar bort den skadade delen av tanden.
- Delen som har tagits bort ersätts med annat material som lagar tanden.

Tandläkaren använder oftast en borr för att ta bort den skadade delen av tanden. Det finns också särskilda medel som löser upp skadan så att tandläkaren kan skrapa bort den förstörda delen.

Det kan kännas obehagligt när tandläkaren borrar i tanden. Du väljer själv om du vill ha [bedövning](#).

Tandläkaren brukar försöka behålla så stor del av tanden som möjligt [om tanden behöver lagas](#).

När den skadade delen av tanden är borta fylls hålet med ett [material som bygger upp tanden](#). Det är oftast plastkomposit eller porslin.

Om tandskadan är mycket stor kan det vara bättre att ta bort tanden än att laga den.

Har du [tandvårdsrädsla](#) kan du få hjälp för den.

När du äter mat som innehåller socker eller andra kolhydrater bildar bakterierna på tändernas yta en syra som löser upp emaljen. Syran brukar verka i ungefär en halvtimme efter att du har ätit.

När du får hål i en tand sker det ganska långsamt. Det börjar med en vit och ibland skrovlig rand längs kanten av tandköttet. Till slut bildas ett hål.

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.

[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.

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

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#) för vissa sjukdomar. Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid tandsjukdomen.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Tandvårdspersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild patients behov och önskemål.

Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna. Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till patienter. Där kan du läsa vad som gäller för just din sjukdom.

[Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för tandvård](#)

 [Folktandvården](#)

 [Privattandläkarna](#)

Senast uppdaterad:

2023-03-22

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Helen Isaksson, tandläkare, Folktandvården, Region Jönköpings län, Jönköping

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

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

Att undvika socker i mat och dryck skyddar tänderna.

Fluorid skyddar tänderna från bakterier som ger karies. Du får i dig fluorid genom maten, men ofta behövs ett tillskott.

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](#).