

[Tänder](#)

Gnissla och pressa tänder

Det är vanligt att gnissla och pressa tänder. Oftast sker det när du sover. Du kan också bita ihop när du är vaken. Du kan märka det på att dina tänder slits snabbt eller att du blir öm och får ont i käkarna.



En bettskena är ett vanligt hjälpmedel för att hindra att du pressar ihop tänderna på natten.

Ofta är det en tandläkare som märker att du gnisslar tänder. Det kan upptäckas när hen undersöker dina tänder vid en vanlig tandundersökning.

Ibland kan någon i din omgivning höra att du gnisslar tänder när du sover.

Symtom

Symtomen är olika beroende på om du gnisslar eller och pressar tänderna. Du får ofta mer besvär om du pressar tänderna än om du gnisslar.

Symtom om du gnisslar tänder

Efter ett tag kan du själv märka att tänderna slits lite snabbare än vanligt. Du kan till exempel se de nötta ytorna, speciellt på framtänder och hörntänder. Ibland kan kanterna på tänderna bli vassa eller taggiga.

Nötningen sker långsamt, även om du gnisslar tänder mycket.

Symtom om du pressar tänder

Symtomen som du får om du pressar tänderna beror på att olika delar av käkarna har blivit överbelastade.

Följande symtom är vanliga om du pressar tänder:

- Det låter från ena eller båda käkarna när du öppnar eller stänger munnen.
- Du har svårt att gapa stort. Det kan göra ont i käken när du gapar.
- Du har ont eller känner dig trött i käkmusklerna. Det kan beskrivas som att du har träningsvärk i ansiktet. Det kan kännas på ena eller båda sidorna.
- Det gör ont i käken när du tuggar. Det kan kännas värre när du tuggar seg mat.
- Du känner dig öm eller har ont i tänderna. Det är vanligt att smärtan flyttar sig mellan tänderna.

- Du har en dov, molande värk i tinningen eller över pannan. Det är vanligt att det gör ont redan när du vaknar.
- Dina tänder spricker. Små tandspäckor gör att det kan illa i tanden. Djupare spräckor kan ge värk och ömhet.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [tandläkare](#) om du tror att du gnisslar eller pressar tänder.

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

Barn som gnisslar tänder

Det är ganska vanligt att barn gnisslar tänder. Det kan börja från ettårsåldern, men går ofta över eller minskar i sjuårsåldern. Det behöver inte vara något som behöver behandlas.

Tandgnissling hos barn som är yngre än sju år beror ofta på att [nya tänder växer](#) fram. Det beror också på barnets bett, det vill säga hur överkäken och underkäken har kontakt med varandra när hen biter ihop.

Ofta nöts de små och mjuka mjölkändarna snabbt, och det gnisslande ljud som uppstår när barnet sover kan vara väldigt högt.

Kontakta en tandläkare om du känner oro för att barnet gnisslar tänderna kraftigt när hen sover. Ibland kan barn få ont i huvudet av att gnissla tänderna.

Undersökningar

Att tänderna nöts kan ha olika orsaker och därför börjar tandläkaren med att fråga dig om olika saker. Det kan till exempel handla om vad du brukar äta, om du tar några läkemedel eller om du känner dig stressad.

Tandläkaren undersöker hur käkarna fungerar för att ta reda på om du gnisslar eller pressar tänder. Hen trycker på vissa delar av käkarna. Du får svara på frågor om du har märkt av olika symtom, till exempel om det gör ont när du gapar eller om du har ont i tinningen och käkarna.

Tandläkaren undersöker också detta:

- Hur stort du kan gapa.
- Om du har några förändringar på tungan eller på insidan av kinden.
- Hur överkäkens och underkäkens tänder har kontakt med varandra när du biter ihop.
- Hur kontakten mellan käkarna är när underkäken glider i sidled och framåt.

Gipsmodeller mäter hur snabbt tänderna slits

För att ta reda på hur snabbt dina tänder slits kan tandläkaren göra ett eller flera av följande:

- En gipsmodell av din överkäke och din underkäke.
- Ett foto av övre och undre käken.
- En tredimensionell bild av tänderna.

Tandläkaren kan sedan använda informationen för att jämföra hur tändernas förändras mellan tandläkarbesöken.

Behandling

Det finns flera behandlingar som kan hjälpa om du gnisslar eller pressar tänder.

Träningsprogram för att sluta pressa tänder

Behandlingen går ut på att bryta vanan att pressa ihop käkarna. Du får ett träningsprogram med rörelser för underkäken som gör att käkmusklerna slappnar av och blir samordnade. Det tar några minuter att göra rörelserna och du behöver göra dem några gånger om dagen.

Det är viktigt att du gör övningarna på rätt sätt. Tandläkaren ger dig instruktioner innan du börjar programmet och följer upp hur det går under tiden.

Den här typen av behandlingsprogram hjälper främst dig som pressar tänder när du är vaken.

Ofta märker du att övningarna hjälper redan efter någon vecka men ibland tar det längre tid.

En bettskena kan hjälpa

Du kan behöva en bettskena om du har besvär från käkmusklerna eller käklederna som beror på att du gnisslar eller pressar tänderna. Du kan också få en bettskena om tänderna slits snabbt.

Det finns olika typer av bettskenor. Den vanligaste bettskenan är formad som en hästsko. Den används i överkäken. Oftast är bettskenan tillverkad av genomskinlig plast. Bettskenan är anpassad efter dina egna tänder. Du får prova ut den hos en tandläkare. Du har den i munnen när du sover.

Bettskenan blir som en stötdämpare mellan tänderna. Den gör också att du pressar ihop tänderna mer sällan, mindre hårt och under kortare tid.

Det varierar från person till person hur länge en bettskena behövs.

Ibland behöver bettet ändras om du pressar tänder

En tandläkare behöver undersöka det så kallade bettet, det vill säga hur överkäkens och underkäkens tänder har kontakt med varandra när du biter ihop. Det beror på att ojämnheter kan göra att du biter snett och att käklederna och käkmusklerna då får för mycket belastning. Det gäller både om du pressar tänder när du sover och när du är vaken.

Tandläkaren kan då slipa på emaljen eller bygga upp tänderna så att bettet blir bättre. Det gör att belastningen fördelas jämnare när du biter.

Om du ska ha en bettskena när du sover får du den efter att tandläkaren har behandlat ojämnheter.

Viktigt att tänder blir lagade

Det är extra viktigt att dina [tänder blir lagade](#) om du pressar tänder. Det är också viktigt att [du får konstgjorda tänder om du har tappat dina egna](#). Annars kommer de tänder som är kvar att slitas snabbare.

Fysioterapi och smärtlindring

Du kan även ha ont i nackmusklerna och i musklerna i skuldrorna om du har spänningar i käklederna och käkmusklerna. Du kan behöva behandling av en fysioterapeut om du har sådana problem.

Du kan behöva värktabletter och inflammationsdämpande läkemedel om du har mycket ont. Även [akupunktur](#) kan hjälpa, speciellt om du har ont under lång tid i käkens muskler. Akupunktur kan ibland ha samma effekt mot smärtorna som en bettskena har.

Vad beror gnissling och pressning på?

Det är inte klart vad det beror på att man gnisslar eller pressar tänder när man sover. Det sker framför allt i vissa [sömnfaser](#), speciellt när du går från djup till yttlig sömn.

Det finns flera saker som påverkar sömnen och som kan göra att du gnisslar eller pressar tänder när du sover. Det kan till exempel vara rökning, alkohol, stress, oro och snarkningar.

Det är mycket ovanligt men tandgnissling när du sover kan bero på neurologiska sjukdomar, på en [stroke](#) eller på ett skadligt bruk av läkemedel eller droger.

Tandpressning på dagen

Det är inte klart vad tandpressning på dagen beror på, men det kan höra samman med [stress](#).

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.

Det finns nationella riktlinjer för tandvård

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.](#)

LÄS MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

- [Privattandläkarna](#)
- [Folktandvården](#)

Senast uppdaterad:
2023-05-12
Redaktör:
Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen
Granskare:
Annika Wessmark, tandläkare, Folktandvården Värmland, Karlstad
Fotograf:
Anna-Karin Axelsson, 1177.se, nationella redaktionen

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](#).