

Nattlig tandpressning låter oskyldigt, nästan som en dålig vana som försvinner av sig själv. I klinisk vardag är det tvärtom. Bruxism, som det heter i journalen, kan tätas med sprickor i emaljen, ömma käkmuskler, huvudvärk som vaknar före alarmet och en konstant känsla av att bettet aldrig riktigt hittar hem. Hos vissa blir symtomen subtila, hos andra kräver de rotfyllningar, kronor eller behandling av käkleden. Det går att göra mycket med rätt strategi, och ofta börjar det med en enkel, välgjord bettskena.

I Mölndal möter vi den här problematiken dagligen. En tandläkare i Mölndal ser snabbt hur vanor, stress, sömn och bettets anatomi flätas samman. På Svea Dental arbetar vi systematiskt med utredning, anpassning och uppföljning, eftersom just detaljerna avgör om skenan blir något man lägger i nattdukslådan efter tre kvällar eller en långsiktig lösning som faktiskt lindrar och skyddar.

Vad händer i munnen när man pressar tänder?

Det är skillnad på att gnissla och att pressa. Gnissling skapar hörbara ljud och slipar ner emaljen som sandpapper. Pressning är tyst men kan ge minst lika stora krafter. En vuxen käke kan utveckla kraft motsvarande 200 till 600 newton under sömnens djupaste faser. Det räcker för att skapa mikrosprickor i emaljen, känslighet vid kyla, frakturer i fyllningar och ibland utslagning av enstaka kuspar.

Slemhinnor och muskler reagerar också. Masseter och temporalis blir ömma, ibland med triggerpunkter som strålar mot tinningen. Vissa vaknar med stelhet vid gapning, andra får klick eller knäpp i käkleden. Hos en mindre grupp leder belastningen till inflammation i ledkapseln eller diskförskjutning. Tänderna själva försöker anpassa sig, vilket förklarar varför en del patienter märker att bettet "ändrat sig" över månader eller år.

Varför just på natten?

Sömnen förändrar regleringen av musklerna. Skyddande reflexer som annars bromsar överdriven krafttonus är dämpade. Lägg till psykosocial stress, koffein sent på kvällen, alkohol som stör sömnarkitekturen eller vissa läkemedel, så ökar sannolikheten att käkarna arbetar när du inte gör det. Det finns också en stark koppling till snarkning och sömnapné. När luftvägarna delvis kollapsar börjar kroppen kompensera, och aktivitet i käkmuskulerna kan vara en del av den kompensationen. Det betyder inte att alla som pressar har sömnapné, men det är klokt att ha det i bakhuvudet om man samtidigt är dagtrött, snarkar och tar pauser i andningen.

Tecken att ta på allvar

Vissa tecken är synliga, andra subtila. Typiska spår är plana kuspar, spricklinjer, slitna fyllningskanter, avlastningsfårar längs tandhalsarna och avtryck av tänder i kindens slemhinna. Patienten beskriver ofta morgonhuvudvärk i tinningarna, tungtrötthet, spänd käke och ibland ett obekvämt bett under första timmen efter uppvaknandet. Hos dem som gnisslar hör partnern ljud. Hos dem som pressar är rummet tyst, men tänderna talar sitt språk för den som tittar noga.

Bettskenan, enkel i teorin, avgörande i utförandet

En bettskena fungerar som stötdämpare och som styrning. Den tar upp krafterna och fördelar dem jämnare. Den kan också guida underkäken till en stabil position som minskar muskelaktiviteten. Men det fungerar bara om skenan passar, ligger stabilt och justeras efter personens bett. Jag har sett fler problem från hårda tandskenor köpta online än från karies det senaste året. Orsaken är enkel: en skena som inte tar hänsyn till bettets topografi kan skapa höjdpunkter, utlösa nya kontaktmönster, provocera käkleden och göra allt värre.



På Svea Dental i Mölndal använder vi vanligen hårda, individuellt framställda skenor i polykarbonat eller akrylat. De formges på överkäken i de flesta fall, men det finns undantag. Vid vissa bettförhållanden, implantat eller proteser väljer vi underkäksplacering. Det viktiga är stabilitet och kontrollerad kontakt med motstående käkar. En välgjord skena ska kännas som en del av bettet efter några nätter, inte som ett främmande föremål som käken försöker svälja eller putta ut.

Så går en utredning till hos en tandläkare i Mölndal

Det börjar med samtalet. När dök symtomen upp? Finns stressutlösare? Snarkar du, vaknar du med torr mun, behöver du toalettpauser flera gånger per natt? Dricker du koffein efter klockan 16 eller använder nikotin? Tar du SSRI eller andra läkemedel som kan påverka muskeltonus? Några svar pekar mot bettskena, andra mot att utreda sömnen parallellt.

Sedan följer undersökningen. Vi kartlägger slitage, sprickor, kuspgeometri, rörlighet i käkleden, ömhet i muskler och hur tänderna möts i centrisk relation och i glid. Ofta tar vi fotografier och, vid behov, skanning med intraoral kamera. Röntgen ingår om det finns misstanke om sprickor, rotproblem eller inflammation. Poängen är inte att överutreda, utan att förstå mönstret. En skena som bara "läggs in" utan att styras mot rätt kontakter [mer info](#) blir som ett par löparskor två storlekar för stora. De sitter, men du springer sämre.

Val av skena: mjuk, hård, delvis flexibel

Det finns skäl att vara principfast här. Mjuka skenor kan kännas sköna första veckan, men de bjuder in till att bita och tugga, vilket kan öka muskelaktiviteten. De fördelar inte kraft lika bra och ger sällan stabil styrning. Hårda, planade skenor ger kontroll. Vi slipar in kontaktpunkter så att flera tänder bär samtidigt, inte bara en hörntand eller en molar. I sidoglidningar vill vi ofta att hundarna guiderar, men även där styr anatomin. Har du kraftigt slitna hörntänder eller tidigare trauma, anpassar vi det.

För vissa patienter med överrörliga leder eller tydliga käkledsbesvär kan en mer avancerad stabiliseringsskena vara aktuell. Det inkluderar ofta stegvis höjning för att låta disken återhitta sin position, men de fallen kräver tät uppföljning och ibland samarbete med käkkirurg eller fysioterapeut med inriktning på käkled.

Anpassningen: små slipningar med stor effekt

Den första provningen tar sällan mer än tjugo minuter, men finessen ligger i efterjusteringarna. De flesta käkar behöver två till tre återbesök de första sex veckorna. Käkmskler och leder lär sig nya mönster och skenan sänker ofta basaltonus i musklerna. När musklerna slappnar av, ändras bittets mikrokontakter och skenan måste justeras för att följa med. Det är här den upplevda skillnaden mellan en laboratorieprofessionell skena och en standardskena blir som tydligast.

Patienter beskriver ibland en märklig lättnad dagen efter de första inpassningarna, som om tinningarna andas ut. I andra fall dröjer det en vecka. Om smärta ökar, om bittet känns sämre på morgonen eller om det uppstår klick i en led som inte fanns tidigare, tar vi tillbaka skenan och öppnar kontakterna som provocerar. En genomtänkt justering på en bråkdel av en millimeter kan betyda mycket.

När är en bettskena inte tillräcklig?

Skenor skyddar tänder och kan dämpa symtom, men de botar inte en bakomliggande sömnstörning eller kraftig ångest. Märker vi tecken på obstruktiv sömnapné, remitterar vi ofta till sömnutredning via vårdcentral eller sömnklinik. Hos patienter med uttalad stressproblematik fungerar skenan bäst tillsammans med stresshantering. Vissa medel, som SSRI, kan öka bruxism hos en mindre andel. Det betyder inte att man ska sluta på egen hand, men ett samtal med ordinerande läkare kan ge alternativ eller dosjustering.

En annan gräns går vid omfattande emaljföruster, bitt som redan kollapsat vertikalt och tänder som kräver protetisk uppbyggnad. Då planerar vi ofta i två faser: först stabilisering med skena för att lugna muskler och leder, sedan gradvis uppbyggnad med komposit, onlays eller kronor för att återställa höjd och funktion. Skenan fortsätter därefter som långsiktigt skydd.

Erfarenheter från Svea Dental: vad som brukar fungera

En återkommande observation: patienter som använder skenan regelbundet minst 8 av 10 nätter rapporterar tydligare minskning av morgonhuvudvärk och tandömheter. De som bara plockar fram den vid "extra stressiga perioder" får mer varierande resultat. De som samtidigt ser över kvällsrutiner, nikotin och koffein, och som rör på sig dagtid, behöver oftare färre justeringar.

Ett konkret exempel. En 42-årig ingenjör med diskret snarkning, tydlig pressning och spricklinjer på överkäkens premolarer. Vi tog avtryck med scanner, framställde en hård överkäksskena, slipade in jämn samtidighetskontakt och gav tydliga instruktioner. Första veckan kände han tryck över kindbenet, som avtog dag 5. Vid återbesök justerade vi en överaktiv kontakt distalt om 26. Därefter rapporterade han markant minskad morgonhuvudvärk och inga nya sprickor vid 6 månader. Skenan blev en del i hans vardag, inte en pryl i lådan.

Så tar du hand om din skena

Enligt erfarenhet håller en hård skena i tre till fem år, ibland längre. Livslängden beror på belastning, material och skötsel. Skölj med ljummet vatten efter varje natt och borsta med en mjuk tandborste utan slipande tandkräm. Låt den lufttorka i etui som släpper igenom luft, inte tät plast som håller kvar fukt. Undvik hett vatten, det kan deformera materialet. Missfärgningar från kaffe eller rött te är mest ett estetiskt problem, men kalkavlagringar kan skapa ojämnheter som stör passformen. Vi erbjuder professionell rengöring vid kontroller, och det finns skonsamma blötläggningsmedel som vi rekommenderar individuellt.

Myter och missförstånd

"Jag pressar nog bara när jag är stressad." Stress ökar risken, men bruxism kan också vara kopplat till sömnens struktur. Många pressar även under perioder utan upplevd stress.

"En mjuk skena är bekvämare." Kanske första veckan. På sikt leder de ofta till mer muskelaktivitet. De kan duga som temporär lösning, men de ger sällan stabil funktion.

“Bettsskena förstör bettet.” En korrekt inpassad skena stör inte bettet, den skyddar det. Om bettet känns fel efter en period beror det i regel på att musklerna släpper spänning, och då behöver skenan en finjustering.

“Jag vaknar inte av sånt, så det är nog ingen fara.” Avsaknad av ljud eller uppvaknanden säger lite. Vi bedömer tänder, muskler och led, inte bara ljudnivån i sovrummet.

Samband med tandvård i stort

Bruxism påverkar all annan tandvård. Fyllningar som fungerar fint hos en stillsam tuggare kan vara temporära hos en pressare. Vi väljer oftare onlays i keramik med förstärkta kanter, eller komposituppbbyggnader där kraften kan absorberas och repareras enklare om något händer. Vid implantat är en skena nästan standard om patienten har bruxism. Keramik spricker inte lika lätt som emalj, men skruvar, distanser och porslin kan skadas vid upprepad överbelastning.

Estetik är ett annat område. En patient som vill ha tunna skalfasader men som pressar behöver ett genomtänkt protokoll, ibland först muskelavspänning och stabilisering med skena. Annars riskerar resultatet att bli kortlivat. Den här typen av helhetsbedömningar är vardag på Svea Dental, där vi väver in bruxism i planeringen från start.

När vardagen krockar med behandlingsviljan

Det finns skäl till att vissa inte använder skenan varje natt. Den kan kännas stor, meddela sig mot kinden, påverka salivflödet eller ge känslan av att man dreglar. En del upplever att partnern reagerar. Här hjälper det att vara pragmatisk. Vi kan smalna av flänsar, korta palatinala partier, slipa om kanter eller byta till underkäksskena om anatomin tillåter. Ofta handlar det om små justeringar som gör stor skillnad. Vi uppmuntrar också till gradvis invänjning, femton minuter i soffan före läggdags första kvällarna, så att hjärnan lär sig att skenan hör hemma.

Tidslinjen, vad du kan förvänta dig

Från första besök till färdigjusterad skena tar det vanligtvis två till tre veckor. Digital skanning och ett effektivt labbflöde gör det snabbare. Vid första kontrollen, cirka 7 till 10 dagar efter utlämning, tar vi upp upplevelser, tittar på slitage på skenan som avslöjar kontaktmönster, och justerar. En andra kontroll efter ytterligare två till tre veckor fångar sena förändringar. Därefter räcker det med kontroll var sjätte till tolfte månad, ofta i samband med ordinarie undersökning. Om något skaver eller om symtomen återkommer, bokar vi in dig tidigare.

Kostnad och värde

Priset för en individuellt framställd hård bettskena i klinikmiljö i Västra Götaland ligger ofta i spannet 3 500 till 6 500 kronor, beroende på material, komplexitet och antal justeringar som ingår. Försäkringskassan kan i vissa fall ge ersättning när medicinska kriterier är uppfyllda, särskilt vid käkledsdiagnoser eller omfattande slitage. Vi tar upp detta under besöket och hjälper med underlag när det är motiverat. Frågan vi ställer oss ibland är vilken kostnad som följer om skenan uteblir. En krona på en molar kostar ofta mer än skenan, och vid sprickor eller rotfrakturer talar vi om betydligt större ingrepp.

En vardaglig strategi som håller i längden

Den som pressar tänder har oftast flera faktorer i spel. Vi märker att ett enkelt paket med skena, några enkla sömnhygienråd och uppföljning räcker för de flesta. För andra krävs samarbete med husläkare, fysioterapeut eller sömnspecialist. Det viktiga är att inte fastna i ett antingen eller. Bettet är biomekanik och biologi, men också beteende och sömn. När de tre delarna får sitt, faller mycket på plats.

När ska du boka tid?

Om du känner igen morgonhuvudvärk, ömma käkar eller har hört kommentarer om gnissling, eller om du biter av fyllningar utan tydlig orsak, är det klokt att låta en tandläkare i Mölndal bedöma situationen. En halv timmes genomgång ger ofta en tydlig riktning. På Svea Dental är vi vana vid att göra bedömningar snabbt och konkret, med målet att du ska sova lugnare och tänderna hålla längre.

Här är en kort handfast väg in, från första misstanken till fungerande hjälp:

- Boka undersökning och ta upp symtomen, även om de känns bagatellartade. Nämn huvudvärk, stelhet och eventuell snarkning.
- Om skena rekommenderas, planera redan då för ett återbesök inom 7 till 10 dagar för finjustering.
- Använd skenan varje natt i minst tre veckor. Skriv ner förändringar i symtom så får vi bättre underlag vid kontrollen.
- Sköt om skenan dagligen med ljummet vatten och mjuk borste. Låt den torka öppet.
- Återkom tidigare om något känns sämre, det är justerbart i de allra flesta fall.

Svea Dentals arbetssätt, i korthet men med eftertryck

Vi förenar digital precision med hantverk. Skannern ger säkra modeller, men det är slipstenen i behandlingsrummet som avgör hur skenan landar mot dina tänder. Vi prioriterar uppföljning framför one and done, eftersom käkar är levande strukturer som svarar på förändring. Och vi ställer frågor om sömn, stress och vanor, inte för att moralisera, utan för att hitta den minsta insats som ger största effekt. För vissa är det att flytta eftermiddagskaffet till förmiddagen. För andra är det att få en CPAP efter sömnutredning. I nästan alla fall spelar bettskenan huvudrollen i första akten.

Blick framåt

Tandpressning försvinner inte för att man hoppas. Den brukar heller inte kräva dramatiska åtgärder. En välgjord skena, justerad efter dina kontakter, kombinerad med några små vardagsval, vänder ofta trenden. Tänderna får vila, musklerna slappnar av, och det blir tyst i käkarna, även om livet i övrigt låter. För dig som söker vård hos Svea Dental i Mölndal handlar det om att tillsammans göra rätt sak på rätt sätt, i rätt ordning. Det är så vi får resultat som håller, natt efter natt, år efter år.

Hagåkersgatan 2, 431 41 Mölndal Telefon: 031-16 60 10 Mail: info@sveadental.se