

Erosion åter inte upp tänderna över en natt. Den arbetar tyst, långsamt, och märks ofta först när ilningarna stör frukosten eller när kanterna på framtänderna ser rundare ut än du minns. I Mölndal träffar vi ofta människor som tränar, pendlar, dricker mycket kaffe, äter hälsosamt med frukt och smoothies och gärna väljer kolsyrat vatten framför läsk. Allt detta kan vara bra vanor, men just för emaljen finns fallgropar. Den som vill behålla sina tänder starka behöver känna igen vardagens små beslut som driver surhet i munnen. Erfarenheten från kliniken visar att det är lättare att styra erosionen med kunskap och små justeringar än med stora uppoffringar.

Svea Dental i Mölndal arbetar dagligen med riskbedömning och rådgivning kring syrerelaterade skador. Vi ser mönster, både i kost och i beteenden, som avgör om emaljen står pall eller gradvis förlorar struktur. Här samlar vi det viktigaste vi lärt oss om hur du förebygger erosion med mat, dryck och rutiner som fungerar i ett vanligt liv.

Vad är erosion och varför spelar det roll?

Erosion är kemisk förlust av tandvävnad orsakad av syra. Det är inte samma sak som karies, där bakterier bildar syra som löser upp emalj lokalt. Vid erosion kommer syran huvudsakligen från kosten eller från magen vid reflux och kräkningar. Emalj som utsätts för syra förlorar mineraler <https://sveadental.se/> och blir mjukare. Om tänderna samtidigt utsätts för friktion från tandborstning eller tandgnissling kan förlusten accelerera.

Tecken som brukar dyka upp först är ilningar vid kyla, en känsla av att tänderna blivit kortare eller mattare, gropar på tuggytorna och tunna, genomskinliga skär i framkant på framtänderna. Med tiden kan bettet förändras. Restaurativ behandling blir då mer omfattande, ibland med kronor eller kompositer för att återställa höjd och form. Att förebygga är därför inte bara en fråga om komfort utan om att undvika större ingrepp längre fram.

Syror i vardagen: var de kommer ifrån

Citronvatten på morgonen, kvarg och bär efter träning, kombucha på eftermiddagen, ett glas vin på fredagen. Många populära livsmedel har lågt pH, vilket betyder att de kan lösa upp mineral i emaljen. Kolsyrat vatten i sig är mindre surt än läsk och juice, men smaksatt kolsyrat vatten kan ligga nära läskens nivåer, särskilt om det innehåller citronsyra. Läsk, energidrycker och sportdrycker har ofta både låg pH och hög sockerhalt, en dubbel risk eftersom bakterierna dessutom får bränsle till kariesprocessen. Juice och smoothie med citrus, ananas eller bär ger också mycket syra. Äpple och andra frukter är friskare alternativ än söta snacks, men frekvent småätande av frukt kan fortfarande driva erosion.

Mat som vinägerbaserade dressingar, picklade grönsaker och syrliga godisar med fruktsyra spelar också roll. Enstaka intag är sällan avgörande. Det är frekvensen, hur drycken eller maten konsumeras, och vad som händer i munnen under timmarna efteråt som styr utvecklingen.

Munnens kemi: salivens obetalda arbete

Saliven är kroppens bästa försvar mot syra. Den buffrar, höjer pH och för tillbaka mineraler in i emaljen. Därför ser vi fler erosionsskador hos personer med låg salivproduktion. Orsakerna varierar: vissa läkemedel, stress, muntorrhet efter covid eller annan infektion, autoimmuna tillstånd, intensiv träning med munandning och låg vätskenivå. Om du känner att du ofta behöver dricka vatten för att kunna svälja, eller vaknar med torr mun, är det en riskfaktor som bör tas upp med din tandläkare.

Svea Dental arbetar ofta med att kartlägga salivflöde och upplevelse av torrhet. Ibland räcker enkla förändringar, som regelbunden vätska, sockerfritt tuggummi för att stimulera saliv och justering av träningstider i relation till måltider. I andra fall krävs läkarkontakt för läkemedelsgenomgång eller behandling av underliggande tillstånd.

Vinsten med att tänka i fönster, inte i enstaka produkter

Erosion handlar om hur länge och hur ofta miljön i munnen är sur. Dricker du ett glas apelsinjuice till frukost och sedan vatten resten av förmiddagen hinner pH återhämta sig. Smuttar du på juicen under tre timmar håller du munnen sur längre, och emaljen står mjuk under en större del av dagen. Samma logik gäller kolsyrat vatten, energidrycker och vin. Det är inte förbud som fungerar bäst, utan att samla syrabelastningen i korta fönster och ge munnen viloperioder med neutralt pH.

Praktiska kostjusteringar som gör stor skillnad

I mötet med patienter i Mölndal märks det att människor vill ha råd som fungerar på kontoret, i bilen och mellan möten. De här justeringarna brukar vara hållbara, även för den som inte vill ändra allt.

- Välj stilla vatten som huvuddryck, och spara kolsyrade drycker till måltiderna. Om du vill ha bubblor, välj naturligt utan syra tillsatt.
- Ät frukt i samband med måltid istället för som långdraget snacks. En banan eller ett äpple tillsammans med yoghurt och bröd ger snabbare återgång till neutralt pH.
- Begränsa sura drycker till ett kort fönster, drick upp inom 10 till 15 minuter istället för att smådricka under timmar. Använd gärna sugrör om drycken är syrlig, och svälj utan att skölja runt i munnen.
- Växla från citrussmoothies till mer neutrala blandningar, till exempel banan, mango, havremjolk och en nypa jordnötssmör. Mättar bättre och är snällare mot emaljen.
- Avsluta sura intag med en neutraliserande rutin, som ett glas vatten och sockerfritt tuggummi med xylitol i 10 minuter.

Tandborstning, timing och tryck

Ett vanligt misstag är att borsta direkt efter något surt, i tron att det är extra rent. Emaljen är då temporärt mjukare. Borstningen kan då bli abrasiv och skynda på slitage. Vänta 30 till 60 minuter efter sura intag innan du borstar. Skölj med vatten direkt, eller med en fluor- och salivstimulerande munskölj om du fått rådet av din tandläkare.

Tryck och teknik spelar roll. En liten, mjuk borste och lugna, korta rörelser räcker, särskilt vid tandköttskanten. Elektrisk tandborste kan vara ett bra stöd, men låt borsten göra jobbet. Hårt tryck lönar sig inte. Tandkräm med 1450 ppm fluor fungerar för de flesta, och i högre riskfall kan tandläkare i Mölndal rekommendera högfluoridkräm eller specifika lacker med intervall. Svea Dental ser ofta att uppdelning av fluor där morgon och kväll får varsin tydlig rutin ger bäst effekt.

Sura idrottsliv: träning, svett och dryck

Under träning sjunker salivflödet, kroppen prioriterar andra system. Munandning och vätskebrist förstärker torrheten. Om idrottaren dessutom fyller på med sportdryck, energigel eller syrliga bars, blir exposure-tiden lång. För löpare, cyklister och gymbesökare i Mölndal, där backar och spår lockar, är det här en vanlig fälla.

Praktiska råd som brukar fungera även i hårda pass: byt till mindre sura alternativ, använd vatten som bas och komplettera med elektrolyter som inte sänker pH onödigt mycket. Rör inte runt drycken i munnen. Skölj med vatten efteråt. Planera ett återhämningsmål som inte är syrligt, till exempel kvarg med naturell granola, en ostsmörgås eller kokt ägg. Lägg in 30 minuters paus efter passet innan du borstar.

Reflux, mage och tänder

Erosion behöver inte komma från utsidan. Sura uppstötningar och nattlig reflux ger en särskild erosionsbild på insidan av tänderna, ofta på överkåkens palatinala ytor och underkåkens tuggytor. Om vi ser det mönstret på kliniken brukar vi fråga om halsbränna, hosta nattetid, heshet och sur smak i munnen på morgonen. Många blir förvånade, men när magen behandlas förbättras också tandstatus. Det kan handla om utredning via vårdcentralen, kvällsmål som inte provocerar, höjd huvudända och undvikande av alkohol och tunga måltider sent. I vissa fall behövs medicinering. Svea Dental samarbetar gärna med medicinska kontakter för att synka behandling och munhälsa.

Alkohol, jobb och sociala vanor

Vin och sura drinkar påverkar pH och saliv. Efter en AW i Mölndal med tapas och vin har munnen ofta lång exponeringstid. Ett enkelt knep är att varva varje glas med vatten och låta sista glaset vara stilla vatten. Att ta ett mellanmål före träffen minskar suget efter små sippanden. Efter hemkomst, skölj med vatten, vänta en stund, borsta och avsluta med fluorskölj före sänggåendet. Det här minskar risken för att natten inleds i sur miljö, när salivflödet ändå är som lägst.

Sötma utan syra: hur mycket hjälper sockerfritt?

Sockerfria drycker kan fortfarande vara sura, särskilt om de innehåller frukt- eller fosforsyra. De minskar kariesrisken, men erosionsrisken kvarstår. Zero-läsk är därför inte ett grönt ljus för obegränsad konsumtion. Särskilt inte om den sippas över lång tid. För den som vill ha bubblor är naturligt kolsyrat vatten bättre än smaksatt, men stilla vatten är snällast. Om du verkligen gillar smak, välj lätt smaksättning med högre pH och drick i samband med måltid.



Barn och tonåringar: tidiga vanor som håller

Tonåringar i Mölndal rör sig mellan skola, träning och kompisar, ofta med energidrycker som följeslagare. Där ser vi två risker, dels surheten, dels frekvensen. Att som förälder förbjuda allt kan bli en kamp. Vi har sett att överenskommelser fungerar bättre: energidryck vid match, inte varje träning, eller vid helgens LAN, inte varje dag. En bra vattenflaska nära till hands minskar småsippandet på annat. Och för barn med tandställning, där rengöring kan vara knepigare, gör fluor och tydlig borstningsrutin stor skillnad.

Mätbar förbättring: hur du vet att du är på rätt spår

Mål som “drick mindre surt” är för vaga. Vi brukar föreslå att du väljer två konkreta vanor att testa i fyra veckor. Till exempel att flytta all juice till frukosten och dricka den inom 10 minuter, samt att avsluta alla sura intag med vatten och tuggummi. Skriv ned hur ilningarna känns på en skala 0 till 10 på måndagar. Efter en månad märker många att skalan sjunkit med 2 till 4 steg. Synliga förändringar på emalj tar längre tid, men symtom ger tidig signal.

Ett annat spår är att följa tandköttets status och placknivåer, för att undvika att inflammation maskerar ilningar. Hos tandläkare i Mölndal kan vi dessutom dokumentera tuggytorna med foto eller intraoralskanning, och jämföra efter 6 till 12 månader. Små förändringar syns då innan de känns.

Fluor, kalcium och skyddande lager

Fluor hjälper emaljen att remineraliseras och gör den mer syraresistent. Standardtandkräm ligger kring 1450 ppm. För patienter med hög risk för erosion, eller med symptom som ilningar och regelbunden syraexponering, ordineras ibland tandkräm eller gel med 5000 ppm, som används under en tidsbegränsad period enligt instruktion. Kalcium- och fosfatprodukter kan ge extra byggstenar för emalj. De hjälper särskilt efter syraexponering, när ytan är mjuk. Fluorlack som appliceras på klinik skapar en depåeffekt. Det är inte en frisedel att fortsätta med sura vanor, men det förlänger emaljens tolerans.

Vi jobbar också med att skydda tändernas ytor mekaniskt vid tandslitage. Bettskena på natten kan vara avgörande om gnissling är en del av problemet. En välgjord skena fördelar krafter och minskar friktion på en redan försvagad yta. Det kräver noggrann anpassning och uppföljning, något som Svea Dental lägger tid på, eftersom felaktig passform kan skapa andra besvär.

När ska man söka hjälp?

Om du upplever ihållande ilningar, om tänderna ser kortare ut eller om du har återkommande sprickor i emaljkanter bör du boka en bedömning. Den som har refluxsymtom, extrem törst, tar läkemedel som ger muntorrhet eller tränar intensivt flera gånger i veckan bör också få en riskbedömning. En tandläkare med vana att kartlägga erosion använder både samtal, kliniska index och ibland salivtest. Målet är att hitta den minsta möjliga insatsen som ger störst effekt. Ibland är det två koständringar, ibland en skena, ofta en kombination.

Lokala vanor i Mölndal som påverkar

Det finns lokala beteenden vi ofta stöter på. Pendling med kaffe i termomugg som sippas i små klunkar under en timme eller två. Lågintensiv småätning mellan möten. Styrketräning på lunchen med energidryck, sedan en snabb smoothie. Ingen av dessa vanor är fel i sig, men frekvensen och formen blir erosionsdrivande. När vi föreslår att samla allt i fönster, byta ut en av tre drycker mot vatten och flytta borsten en timme efter träningsdrycken, fungerar det förvånansvärt bra. Det märks på patientens egna ord: “Ilningarna från glass är borta”, “Jag kan dricka kallt vatten igen”. Den sortens feedback visar att riktningen stämmer.

Små beslut i rätt ordning

Att tänka i ordning minskar friktion. Starta dagen med vatten först, kaffe efter frukost, borsta efter 30 minuter. Packa tuggummi med xylitol tillsammans med träningskläderna. Ha en vattenflaska bredvid datorn och låt smaksatta drycker vänta till lunch. Om du gillar vin på fredagen, lägg till ett glas vatten mellan glaset och avsluta kvällen med fluorskölj. Boka in ett återkommande meddelande i mobilen: kvällsborstning och eventuellt högfluoridkräm. När vanor sitter blir skyddet automatiskt.

Hur Svea Dental i Mölndal arbetar med erosion

Första steget är att lyssna. Vilka drycker återkommer? Hur ser arbetsdagens rytm ut, när tränar du, vilka mediciner tar du? Vi gör en klinisk genomgång med foto och ibland skanning, går igenom borstteknik, fluor, saliv och eventuella tecken på gnissling. Sedan prioriterar vi tre saker, inte trettio. Det kan vara: samla all juice till frukost, sugrör till sura drycker, och högfluoridkräm på kvällen i fyra veckor. Vid refluxsammanhang skickar vi rekommendation till vårdcentralen eller gastro. Vid gnissling provar vi bettskena och uppföljning efter 6 till 8 veckor.

Uppföljningen är avgörande. Vi jämför foton, stämmer av symtom och justerar planen. Målet är alltid att du ska känna kontroll, inte skuld. Vår erfarenhet är att tydliga, små steg ger varaktiga resultat. Den som vet varför något händer, och har verktyg, behöver sällan radikala förbud.

En realistisk vardagsplan för en vecka

Måndag: Frukost med naturell yoghurt, müsli och ett glas apelsinjuice som dricks upp direkt. Vatten på förmiddagen. Kaffet tas efter frukosten, inte före. Skölj med vatten efter kaffet, borsta efter 30 minuter.

Tisdag: Lunchträning. Vatten före och under passet, elektrolytpulver utan syra om det behövs. Efter passet, en ostsmörgås och vatten. Borstning först efter 45 minuter.

Onsdag: Kontorsdag. Kolsyrat vatten endast till lunchen, stilla vatten på skrivbordet. Eftermiddagsfika med kaffe och en banan, inget småklunkande under två timmar.

Torsdag: Middag med vin. Varva varje glas med vatten. Hemma: skölj med vatten, vänta, borsta, fluorskölj.

Fredag: Smoothie till frukost som är bananbaserad, inte citrus. Smaksatt bubbelvatten byts mot naturellt bubbel till middagen. Tuggummi efter syrlig måltid.

Helg: Utflykt med barnen. Energidryck byts mot saft vid särskilda tillfällen, men dricks i ett fönster. Frukt serveras tillsammans med smörgås. Kvällsrutin med fluor hålls även när tiderna glider.

Poängen med planen är inte perfektion, utan att skapa tydliga ramar som håller pH stabilt större delen av dagen. Du märker effekten på ilningar, och vi ser den i längden på emaljens ytor.

Vanliga frågor vi får på kliniken

Går det att rädda redan eroderad emalj? Emaljen som förlorats kommer inte tillbaka, men ytan kan hårdna igen genom remineralisering. Med skydd och goda vanor kan progressionen bromsas kraftigt. Vid estetiska eller funktionella problem finns restaurativa lösningar som komposituppbyggnad eller kronor.

Är sugrör verkligen värt besväret? Om drycken är surt och du har en vana att skölja runt i munnen, ja. Sugrör minskar kontaktytan och tiden som drycken rör tänderna. Effekten blir större när den kombineras med kortare dricktider.

Ska jag undvika all frukt? Nej. Frukt ger bra näring. Hantera frekvens och kontext. Ät frukt till måltid, inte ensam i små omgångar timme efter timme.

Är mineralvatten med smak dåligt? Det beror på pH och tillsatta syror. Smaksatt vatten med citronsyra kan vara relativt surt. Naturellt mineralvatten utan tillsatser är oftast bättre. Läs innehållet och drick till mat.

Hur vet jag om jag gnisslar? Morgontrött käke, huvudvärk i tinningar, släta “polerade” tuggytor och mikrosprickor i emaljen är ledtrådar. En bettskena kan vara lösningen, men först behövs bedömning.

Ett partnerskap, inte pekpinnar

Förebyggande tandvård fungerar bäst när den anpassas till verkliga liv. Vår roll som tandläkare i Mölndal är att hitta just din kombination av förändringar som ger maximal effekt med minimal friktion. Det kan betyda att behålla fredagsvinet men korta fönstret, att byta ut förmiddagsbubbel mot stilla vatten och att flytta tandborsten från direkt efter frukosten till lite senare. Rätt prioriteringar räddar mer emalj än stora, kortlivade ambitioner.

När erosion upptäcks tidigt blir behandlingen oftast enkel: bättre timning, smartare dryckesval, extra fluor. När slitaget gått längre krävs mer för att återställa funktion och estetik. Därför uppmuntrar vi dig att söka rådgivning i tid. Svea Dental i Mölndal möter problemet dagligen och vet att skillnaden mellan oro och kontroll ofta ligger i tre justeringar och en plan som passar ditt liv.

Din nästa konkreta åtgärd

- Välj två vanor att förändra i fyra veckor: till exempel “bara stilla vatten mellan måltider”, och “vänta 45 minuter med borstning efter något surt”.
- Boka en erosionsbedömning hos Svea Dental om du har ilningar, ofta dricker syrliga drycker, eller misstänker reflux. Ta gärna med en veckas dryckes- och matlogg.

Förebyggande mot erosion handlar inte om att ta bort allt som är gott. Det handlar om rytm, timing och små val som ger munnen chans att återhämta sig. Med rätt strategi kan du fortsätta njuta, samtidigt som tänderna behåller sin styrka år efter år. Och om du behöver stöd med att hitta din strategi finns vi på Svea Dental här i Mölndal.

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