Dålig andedräkt: **Klicka här för att ta reda på mer** vad beror det på?

Dålig andedräkt är vanligt och kan kännas pinsamt. I de flesta fall kommer lukten från munnen, och då går den ofta att åtgärda med bättre rutiner. Ibland kan det vara ett tecken på att du behöver träffa tandvården.

Vanliga orsaker

- Beläggningar på tänder och tunga.
- Tandköttsinflammation eller tandlossning.
- Muntorrhet, till exempel på morgonen.
- Mat som lök och vitlök.
- Rökning och snus.

Glöm inte tungan

Bakterier på tungans baksida är en av de vanligaste orsakerna till dålig andedräkt. Att rengöra tungan med en tungskrapa eller tandborsten kan göra stor skillnad. Börja längst bak och dra framåt med lätt tryck.

Rutiner som hjälper

Borsta tänderna två gånger om dagen och rengör mellan tänderna varje dag. Drick vatten under dagen så att munnen inte blir torr. Tuggummi utan socker kan hjälpa tillfälligt, men det tar inte bort orsaken.

När ska du boka tid?

Om den dåliga andedräkten håller i sig trots goda rutiner kan det bero på tandköttsinflammation, hål eller en gammal lagning som läcker. En tandhygienist eller tandläkare kan undersöka munnen och ta bort tandsten. Om munnen är frisk kan det vara bra att prata med en läkare, eftersom orsaken ibland finns någon annanstans.

Vad du kan prova i två veckor

Ge dig själv två veckor med noggranna rutiner innan du drar några slutsatser. Borsta två gånger om dagen, rengör mellan tänderna varje kväll och skrapa tungan varje morgon. Drick ett glas vatten efter måltider och undvik att gå länge utan att äta, eftersom munnen då blir torr. Många märker en tydlig skillnad redan efter några dagar. Om lukten finns kvar trots allt detta är det ett tecken på att orsaken behöver undersökas av tandvården.

När andedräkten kommer från något annat

I de flesta fall kommer dålig andedräkt från munnen. Men ibland kan orsaken finnas någon annanstans, till exempel i näsan, halsen, bihålorna eller magen. Inflammerade mandlar, bihåleinflammation och sura uppstötningar kan ge lukt som inte försvinner med bättre munhygien. Vissa sjukdomar och läkemedel kan också påverka andedräkten. Om tandvården har undersökt munnen och inte hittar någon förklaring kan det vara bra att

kontakta vårdcentralen. Berätta då vad du redan har provat och vad tandvården har sagt, så blir det lättare att hitta orsaken.

Att hitta orsaken kan ta lite tid, men med rätt hjälp går de flesta besvär att lösa så att du kan känna dig trygg i vardagen igen.

Sammanfattning

Dålig andedräkt kommer oftast från munnen och går att åtgärda. Rengör tänder, mellanrum och tunga varje dag, drick vatten och boka en undersökning om lukten inte försvinner. Då kan du hitta orsaken och få rätt hjälp.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.