Sår i munnen: när ska man söka hjälp?

Sår i munnen är vanliga och läker oftast av sig själva inom ett par veckor. Men ibland behöver de undersökas. Här är vad du bör hålla koll på.

Vanliga typer av sår

- Afte, små ömma sår med vit botten och röd kant.
- Sår efter att man bitit sig eller skavt mot en vass tand.
- Skavsår från en protes eller tandställning.
- Munsår orsakade av virus, till exempel på läppen.

Vad kan du göra själv?

Undvik stark, salt och sur mat som irriterar. Borsta försiktigt med en mjuk borste. Det finns receptfria produkter på apoteket som kan lindra smärtan. Om något i munnen skaver, som en vass tandkant eller en protes, kan det behöva åtgärdas.

När ska du boka tid?

- Om såret inte har läkt efter två till tre veckor.
- Om du får sår ofta.
- Om det finns en knöl, en vit eller röd fläck som inte försvinner.
- Om såret blöder lätt eller växer.

Varför ska man inte vänta?

De flesta sår är ofarliga, men förändringar i munslemhinnan som inte läker bör alltid undersökas. Tandläkaren tittar på slemhinnan vid varje undersökning och kan remittera vidare om något behöver utredas.



Om du har ont

Om såret gör mycket ont eller om du har feber, kontakta vården. Vid osäkerhet kan du ringa 1177 för råd.

Sår som återkommer

Vissa personer får afte och andra munsår ofta. Det kan bero på ärftlighet, stress, vissa livsmedel eller skador i munnen, till exempel från en vass tand eller en tandborste. Ibland kan återkommande sår hänga ihop med brist på vissa näringsämnen eller med bokatandlakartid andra sjukdomar. Om du ofta får sår i munnen, försök notera när de uppstår och om något verkar utlösa dem. Berätta det för tandläkaren eller läkaren. Ibland går det att hitta en orsak och minska besvären. Tandkräm utan **boka tid hos tandlakare** vissa skummedel kan hjälpa en del personer som ofta får afte.

Om såren påverkar din vardag, tveka inte att be om hjälp att hitta orsaken.

Sammanfattning

Sår i munnen läker oftast av sig själva. Men om ett sår inte läker inom några veckor eller om du ser förändringar som inte försvinner, boka tid hos tandläkaren och låt dem titta.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Här hittar du råd om bokning, undersökningar och munhälsa.