Tandgnissling och bettskena

Många gnisslar eller pressar tänderna utan att veta om det, ofta på natten. Det kan slita på tänderna och ge värk i käkarna. Här är tecknen och vad som kan hjälpa.

Tecken på tandgnissling

- Du vaknar med ömma käkar eller huvudvärk.
- Tänderna ser slitna eller platta ut.
- Tänderna ilar utan tydlig orsak.
- Någon har hört dig gnissla på natten.

Vanliga orsaker

Stress och spänningar är vanliga orsaker. Bettet, sömnen och vissa läkemedel kan också spela in. Ofta finns det flera samverkande faktorer.

Vad är en bettskena?

En bettskena är en skena i plast som du har på tänderna, oftast på natten. Den skyddar tänderna mot slitage och kan avlasta käkmusklerna. Skenan görs efter ett avtryck av dina tänder så att den passar.



Vad kan du göra själv?

Försök bli medveten om när du pressar tänderna under dagen. Läpparna ska vara stängda men tänderna isär. Avslappningsövningar och hjälp att hantera stress kan också minska besvären.

När ska du boka tid?

Om du misstänker att du gnisslar tänder eller har värk i käkarna, boka en undersökning. Tandläkaren kan se tecken på slitage och föreslå vad som passar för dig.

Att vänja sig vid skenan

De första nätterna kan skenan kännas ovan, och vissa får lite mer saliv än vanligt. få mer info Det brukar gå över efter en tid. Rengör skenan varje morgon med en tandborste och **bokatandlakartid** kallt vatten, och förvara den torrt i en ask. Ta med skenan när du går på kontroll, så kan tandläkaren se hur den används och om den behöver justeras. Om skenan börjar skava eller inte passar längre ska du höra av dig till kliniken.

Tandgnissling hos barn

Även barn kan gnissla tänder, särskilt på natten. Det är ganska vanligt och går ofta över av sig självt när barnet blir äldre. Hos barn ger det sällan stora problem, eftersom mjölktänderna byts ut. Men om barnet klagar på värk i

käkarna, huvudvärk eller om tänderna verkar slitas snabbt kan det vara bra att nämna det för barnets tandvård. De kan undersöka bettet och ge råd. Ibland kan gnisslingen hänga ihop med stress, sömnproblem eller andningsbesvär, och då kan det vara värt att prata med barnets läkare också.

Oftast är det ofarligt, men det är bra att hålla koll och ta upp det med tandvården om du blir orolig.

Sammanfattning

Tandgnissling är vanligt och kan slita på tänderna. En bettskena och minskad stress kan hjälpa. Om du har tecken på gnissling är det klokt att boka tandläkartid innan slitaget blir större.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Här hittar du råd om bokning, undersökningar och munhälsa.