Därför lönar sig regelbundna kontroller

Många går bara till tandläkaren när det gör ont. Men de flesta problem i munnen ger inga symtom i början. Regelbundna kontroller gör att de kan upptäckas och åtgärdas medan de fortfarande är små.

Problem som inte gör ont

Tidiga hål, tandlossning, läckande lagningar och förändringar i slemhinnan märks sällan själv. När de väl gör ont har de ofta hunnit *läs mer* bli större. Vid en kontroll kan tandläkaren se tecken som du inte märker.

Mindre behandlingar

Ett litet hål är en snabb lagning. Ett stort hål kan kräva rotfyllning och krona. En lätt tandköttsinflammation går över med bättre rutiner, medan en långt gången tandlossning kräver omfattande behandling. Att upptäcka saker tidigt sparar både tid och obehag.

Råd som passar dig

Vid varje kontroll får du råd utifrån hur just dina tänder mår. Det kan handla om borstteknik, hjälpmedel, fluor eller kost. Små justeringar kan göra stor skillnad på sikt.

Hur ofta?

Intervallet bestäms individuellt. Den som har friska tänder kan ofta gå mer sällan, medan den som har hög risk behöver komma oftare. Fråga vid varje besök när det är dags nästa gång.

Gör det till en rutin

- Boka nästa tid innan du lämnar kliniken.
- Lägg in tiden i kalendern direkt.
- Tacka ja till påminnelser.

Om det har gått länge

Om det har gått flera år sedan förra besöket är det ingen idé att skämmas. Personalen är van och fokuserar på att hjälpa dig framåt. Det viktigaste är att du bokar en tid nu.

Kontroller som en investering i tid

Många ser tandläkarbesöket som något som tar tid från vardagen. Men regelbundna kontroller sparar ofta tid i längden. Ett litet problem som upptäcks tidigt kan åtgärdas vid samma besök eller vid ett kort extra besök. Ett problem som får växa i flera år kan kräva många och längre besök, ibland akuta, och kanske ledighet från jobbet. Dessutom slipper du ofta den oro och det obehag som kommer med tandvärk. Se kontrollen som ett sätt att ta hand om dig själv, på samma sätt som du servar bilen innan den går sönder.

Det är en liten insats som ger stor trygghet.

Sammanfattning

Regelbundna kontroller upptäcker problem innan de gör ont. Det ger mindre behandlingar, bättre råd och friskare tänder på lång sikt. Boka nästa kontroll innan du går hem från kliniken.

Boka Tandläkartid hjälper dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.