Alkohol och munhälsan

Alkohol påverkar munnen på flera sätt. Med kunskap om riskerna blir det lättare att skydda tänderna.

Muntorrhet

Alkohol torkar ut munnen. Med mindre saliv har tänderna sämre skydd mot hål och syror.

Socker och syra

Många alkoholhaltiga drycker innehåller socker eller är sura, till exempel vin, cider och drinkar med läsk eller juice. Det kan ge både hål och erosion.

Missfärgningar

Rödvin kan ge missfärgningar på tänderna, särskilt om det finns beläggningar.

Påverkan på slemhinnan

Hög alkoholkonsumtion, särskilt i kombination med rökning, ökar risken för förändringar i munslemhinnan.

Så skyddar du tänderna

- Drick vatten mellan glasen.
- Skölj munnen med vatten efteråt.
- Borsta tänderna innan du lägger dig.

Berätta för tandvården

Var öppen med dina vanor vid undersökningen, så kan tandläkaren ge relevanta råd och hålla koll på slemhinnan.

Tänk på tidpunkten

Sena kvällar med alkohol slutar ofta med att man somnar utan att borsta tänderna. Då ligger socker och syra kvar på tänderna hela natten, när saliven är som minst. Gör det till en vana att borsta direkt när du kommer hem, eller innan du går ut om du vet att det blir sent. Ett glas vatten innan du lägger dig hjälper också mot muntorrhet.

Om du vill dra ner

Om du funderar på dina alkoholvanor finns det stöd att få via vården.

Drinkar och mixers

Många drinkar blandas med läsk, juice eller sirap, vilket ger både socker och syra. Citron och lime gör dem ännu surare. Om du dricker drinkar under en lång kväll utsätts bokatandlakartid tänderna ***boka tandlakartid privat*** för syra under många timmar. Välj gärna mixers utan socker, drick vatten mellan glasen och undvik att smutta på

samma drink länge. Undvik också att bita på isbitar, eftersom det kan ge sprickor i tänderna. Borsta tänderna innan du lägger dig, men vänta gärna en stund efter den sista sura drycken.

Små val under kvällen kan minska påfrestningen på tänderna märkbart. Ett glas vatten mellan varje drink är ett enkelt knep.



Sammanfattning

Alkohol kan ge muntorrhet, hål, erosion och missfärgningar. Drick vatten, skölj munnen och glöm inte tandborstningen innan du går och lägger dig.

bokatandlakartid.se är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Läs guider om allt från första besöket till akut tandvärk.