Stress och munhälsan

Stress påverkar hela kroppen, och munnen är inget undantag. Många märker förändringar i tänder och tandkött under stressiga perioder.

Hur kan stress påverka munnen?

- Tandgnissling och pressning, ofta på natten.
- Muntorrhet.
- Ökad risk för tandköttsinflammation.
- Sämre rutiner, som att hoppa över tandborstningen.
- Fler söta mellanmål.

Tecken att vara uppmärksam på

Ömma käkar på morgonen, huvudvärk, ilningar eller blödande tandkött kan vara tecken på att stressen påverkar munnen.

Behåll rutinerna

När livet är stressigt är det lätt att munvården glöms bort. Försök hålla fast vid tandborstningen morgon och kväll, även när dagarna är fulla.

Avlasta käken

Om du märker att du pressar **bokatandlakartid** tänderna, försök slappna av i käken. Läpparna ihop men tänderna isär. Ibland kan en bettskena behövas.

Ta hand om dig

Sömn, rörelse och pauser hjälper mot stress och gör det lättare att orka med vardagens rutiner.



Boka en kontroll

Om du har haft en stressig period och märker besvär i munnen, boka en undersökning. Tandläkaren kan se tecken på slitage och inflammation.

Små rutiner som håller

Under perioder med mycket stress kan det hjälpa att göra munvården så enkel som möjligt. Ha en tandborste och tandkräm på jobbet eller i väskan, så att du kan borsta även om du inte hinner hem. Ställ fram mellanrumsborstarna vid handfatet så att de syns. Planera in nästa tandvårdsbesök när det är lugnare i kalendern, men skjut inte upp det för länge.

Munsår och stress

Stress kan också göra att man oftare får munsår, som afte och blåsor på läppen. Immunförsvaret påverkas när kroppen är under press, och slemhinnan i munnen blir känsligare. *boka akut tandlakartid* Sår i munnen läker oftast av sig själva inom ett par veckor, men de kan göra det obehagligt att äta och borsta tänderna. Använd en mjuk tandborste och undvik stark eller sur mat tills såren har läkt. Om du får sår ofta under stressiga perioder kan det vara ett tecken på att du behöver ta det lugnare. Sår som inte läker ska alltid undersökas.

Att ta hand om stressen kan alltså vara ett sätt att ta hand om munnen.

Sammanfattning

Stress kan påverka munnen på flera sätt. Behåll rutinerna, var uppmärksam på tecken och boka tid om du får besvär.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Här hittar du guider om allt från första besöket till akut tandvärk.