



**M**  
magasin

FÖR ETT FRISKARE LIV!

Vitare?  
Rakare?  
Snyggare?

EN LITEN BOK OM

**KOSMETISK-ESTETISK TANDVÅRD**

**Tandläkare Barbro Berg är en av grundarna av Swedish Academy of Cosmetic Dentistry, SACD. Hon är utbildad i kosmetisk tandvård i USA och har sin mottagning i Halmstad. Så här säger hon om Smile Design, en ledstjärna för varje sann kosmetisk tandläkare:**



”Smile Design handlar om att uppnå harmoni – tändernas harmoni, tandköttets, läpparnas och leendets harmoni. Och inte minst hela ansiktets harmoni.

Tänder och läppar, tillsammans med ögonen, ger ansiktet dess uttryck. Talangfulla och välutbildade tandläkare och tandtekniker kan omdana det intryck ett ansikte ger. Det sker genom att förändra tänder och skapa munnens harmoni.

Men harmoni uppnås inte nödvändigtvis med stora radikala förändringar. Tvärtom är Smile Design enligt SACD:s sätt att arbeta 'minimalismens mästerskap'!

Ta upp Smile Design med din SACD-tandläkare nästa gång”.

## Strunta i soffan, ta hand om tänderna

En mun man känner sig trygg med. Det vill alla ha.

I dag är det fullt möjligt för alla att skaffa sig en snygg och säker mun. En som både kan le och visa tänder och ha en andedräkt som är njutbar.

Det handlar om att ha råd. Metoderna finns.

*Men nu skulle vi ju resa och så behöver vi en ny soffa. Den gamla är så nedsutten.* Det är inte ofta som tänderna – om man inte har ont och hål – prioriteras. Men i dag börjar det svänga. Allt fler tar sig råd att vårda sin mun. Kanske bleka bort det gula, kanske byta svart amalgam?

I dag kan tandläkarna så oändligt mycket mer. Men vem kan man lita på?

Och vad är det 50+ i första hand ska välja?

Det har M-magasins **Margareta Hägglund** tagit reda på. Låt dig inspireras och lär dig hur du bäst kan ta tillvara alla nya möjligheter.

Varsågod – ytterligare en liten hälsobok att spara.

*Amelia Adamo*

Amelia Adamo



”En kyss är en förfrågan på  
andra våningen om det är  
ledigt på den första”

Art Garfunkel

Lilla boken om kosmetisk-estetisk tandvård medföljer som bilaga med M-magasin nr 4/2009 och är producerad av M-magasin. **Ansvarig utgivare:** Amelia Adamo. Bilagan distribueras med hjälp av bidrag från SACD, Swedish Academy of Cosmetic Dentistry. **Text:** Margareta Hägglund. **Faktagranskning:** Leg tandläkare Thomas Milstam och leg tandläkare Fredrik Wennerlund, SACD. **Textredigering:** Catarina Baldo Zagadou.

**Layout:** Marie Landelius. **Omslagsbild:** Portrait of a Woman av Alfons Walde (1891-1958). Tavlan finns i en privat samling. **Foto:** IBL/The Bridgeman Art Library, Mats Landerberg. **Repro:** Done Production AB.

Lilla boken om kosmetisk-estetisk tandvård är tryckt hos Color Print Sweden AB i Borlänge.

## Tidigare bilagor i M-magasin



**50+-kroppen**  
nr 8/06



**Slowsex**  
nr 9/06



**Typ 2-diabetes-**  
**boken nr 9/07**



**Hjärtboken**  
nr 4/08



**Ögonboken**  
nr 11/08



**Min journal**  
nr 1/09



**Artrosboken**  
nr 3/09

MER INTRESSERAD  
AV HÄLSA?  
GÅ IN PÅ  
[M-MAGASIN.SE](http://M-MAGASIN.SE)  
OCH GÖR VÅRT  
UNIKA HÄLSOTEST  
FRÅGOR OM  
LÄKEMEDEL?  
GÅ IN PÅ  
[M-MAGASIN.SE](http://M-MAGASIN.SE)  
OCH FRÅGA EVA  
LUNDBORG

## Innehåll:

1. Det blir lättare med ett leende sid 6
2. Berätta DIN historia sid 7
3. Testa dig själv sid 8
4. Möt mannen som gav Esther Williams leendet tillbaka sid 10
5. 13 frågor till experten sid 12
6. Tandblekning: Enklaste bli-yngre-tricket sid 16
7. Så skapas ett nytt leende sid 21
8. Fasaderna döljer tidens tand sid 23
9. Skulptering fixar gluggen sid 26
10. Byte av fyllningar: Den onde, den gode & den fule sid 28
11. Tandreglering: Möblera om först sid 29
12. Implantat: Historien om den geniala skruven sid 30
13. Kronor och broar: Traditionell renovering sid 32
14. Bettrehabilitering: När hela bordet vippar sid 33

## Tänk på dina tänder! (andra gör det)

Hör du till dem som aldrig ler på fotografier? Som håller handen lite diskret framför munnen när du sitter och pratar med nya människor? Kanske rent automatiskt, eftersom du vant dig. Du vill inte visa dina tänder.

Då är det här en bok för dig.

Men den är också för dig som vill ge dina tänder lite extra omsorg. Som vill få en fräschare mun att pussa barnbarnen, nya kärleken eller den gamla trofasta med. Eller bara glädjas åt själv. Du vill antligen bli av med de gamla fula svarta fyllningarna från skoltiden och du kanske retar dig på den där fula, gula, sneda tanden.

Då är det här en bok för dig.

Nej. Du ska inte skaffa dig ett konstgjort amerikanskt bländvitt skådespelar-leende.

Nej. Alla ska inte se likadana ut.

Nej. Det är inget fel med naturliga, personliga tänder. Ditt leende är ju du.

Men dagens tandvård har tekniker och material som ligger ljusår från amalgam-land. På de senaste 5–10 åren har utvecklingen gått i rasande fart. Med största sannolikhet är det du vill fixa till ganska enkelt i dag.

Det är bara att vi inte vet om allt som hänt med teknik och kunskap på den fronten.

Det är inte ens alla tandläkare som själva känner till vad som går att göra ganska enkelt i dag. Så du måste själv veta vilka alternativ som finns för att kunna fråga efter dem.

Det är därför vi har skrivit den här lilla boken om kosmetisk-estetisk tandvård.

**Margareta Hägglund**  
redaktör





# Testa dig själv

Har du en sned tand du retat dig på i årtal? Längtar du efter ditt unga leende? Eller är du helt enkelt nöjd och glad och kan lägga pengarna på annat än tandvård? I så fall: grattis!

Frågeformuläret hjälper dig att se var du står.

**Är du nöjd med dina tänder utseendemässigt?**

Ja  Nej

Vad skulle du vilja ändra på om det gick?

.....

.....

.....

.....

.....

**Är det någon/några tänder du retar dig på på grund av deras form eller på grund av skada (typ avslaget hörn)?**

Ja  Nej

Om ja, beskriv!

.....

.....

.....

.....

.....

**Är det någon/några tänder du retar dig på på grund av deras placering?**

Ja  Nej

Om ja, beskriv!

.....

.....

.....

.....

.....

**Är det någon/några tänder du retar dig på på grund av deras färg/missfärgning?**

Ja  Nej

Om ja, beskriv!

.....

.....

.....

.....

.....

**Hur skulle du skatta dina nuvarande tänder på en skala 1 till 10, där 10 är perfekt?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Om du skulle fixa till tänderna utseendemässigt – till vilken nivå skulle du vilja nå på en skala 1 till 10, där 10 är perfekt?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Har ditt leende förändrats med åren? Plocka fram ett foto från när du var runt 25 år och ett nytaget foto (det syns bättre på foton än i spegeln) och jämför.**

Ja  Nej

Om ja, beskriv!

.....

.....

.....

.....

.....

**Hur många tänder syns när du ler brett?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Syns tänderna i överkäken eller i underkäken mest?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Syns ditt tandkött när du ler?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Jag tycker att jag visar tandköttet lagom mycket när jag ler.**

Ja  Nej

**Skulle du vilja att dina tänder var ljusare?**

Ja  Nej

**Hur skulle du beskriva dina tänders färg?**

- Mycket vita  
 Vita  
 Ljust gulaktiga  
 Ful  
 Mörkt gula  
 Ljust brunaktiga  
 Mörkt bruna  
 Grå  
 Mörkt grå

**Är tändernas färg:**

Jämn  Ojämn

**Har du vita eller mörka fläckar på tänderna?**

Ja  Nej

**Kan du se gropar på tändernas yta?**

Ja  Nej

**Har du synliga mörka fyllningar?**

Ja  Nej

**Tycker du att tänderna sitter för tätt?**

Ja  Nej

**Tycker du att tänderna sitter för glest?**

Ja  Nej

**Vilken form och storlek har dina tänder?**

- Långa  Korta  Normala  
 Smala  Breda  Normala  
 Stora  Små  Normala  
 Fyrkantiga  Runda  Avsmalnande  
 Regelbundna  Oregelbundna

**Vilken form har dina läppar?**

- Mycket fylliga  
 Fylliga  
 Normala  
 Tunna

# Möt mannen som gav Esther Williams leendet tillbaka

Andra småkillar ville bli piloter eller brandmän. Men Bill Dorfman bestämde sig för att bli tandläkare redan som treåring. Du har kanske sett honom på tv i *Extreme Makeover* där han ger folk nya tänder. Det började med superstjärnan Esther Williams (född 1922). Men i dag kan vem som helst få ett nytt leende – också i Sverige.



Bill Dorfman

höll för filmning men inte för att äta med.

Och filmbolagen stod för notan.

Det tog tid och det var dyrt och det var definitivt inget för vanliga människor.

Det som hänt under de senaste 20–30 åren är framför allt nya material. Composit, en slags plastmassa som gör att man kan "klistra" fast supertunna porslinsskal utanpå tänderna har revolutionerat den kosmetisk-estetiska tandvården. Plötsligt kan man göra mycket utan att förstöra hela tänder. Eller lägga på compositen direkt på de egna tänderna, dölja skador och skulp-

Förr var det bara Hollywood-stjärnorna som gick till tandläkaren för att bli vackra. Och då gällde ingen tandläkareetik som sa "aldrig skada en frisk tand" utan man slipade ner egna tänder och satte på kronor och broar.

Eller proteser som

tera fram vackrare tänder.

Och tandblekning har blivit en säker metod.

Tandläkarna har lärt sig nya tekniker. I Sverige fanns inte kunskapen hos svenska tandläkare om hur man kan designa om ett leende bara för sisådär tio år sedan. Nu finns den. Men det är en speciell kunskap. En blandning av vetenskap, konst och hantverk.

Amerikanske tandläkaren **Bill Dorf-**



Esther Williams

**man** är en av pionjärerna bakom denna revolution. Som tvååring ramlade han och slog sig så illa att alla mjölkttänderna slogs in i käken. (Aaa!) Sen var han tvungen att opereras i munnen gång på gång, men den där lille killen blev inte rädd. Han blev fascinerad – och bestämde sig för att han också ville bli tandläkare när han blev stor. Ja, då var han bara tre år. Lite nördigt, säger han själv.

Men vilken framgång han fick! Det började med **Esther Williams**, som klev in på mottagningen och sa: "Jag vet att många tycker att min karriär är slut. Men jag blir fortfarande fotograferad hela tiden. Jag vill ha tillbaka det

Esther Williams-leende som jag är berömd för."

Och med hjälp av ett fotografi från hennes glansdagar kunde Bill Dorfman ge henne det leendet tillbaka.

Bill Dorfmans råd till den som funderar på att justera sina tänder är att ställa sig själv följande frågor:

1. Passar de nya tänderna min personlighet?
2. Passar de mitt ansikte?
3. Uttrycker de vad jag vill uttrycka?



## LÄS MER

**Bill Dorfmans** bok *Billion dollar smile*, a complete guide to our extreme smile make-over, Ruthledge Hill Press. Bli inte skräm av den "typiskt amerikanska" titeln. Det är en informativ bok med praktiska bilder på olika typer av leenden och hur de skapas. Boken är på engelska. Kan till exempel beställas [viaco.uk](http://viaco.uk)

"Leendet är kommunikation på hög nivå"

# 13 frågor till experten

Vem kan man lita på? Vi frågade Thomas Milstam, tandläkare med lång erfarenhet av kosmetisk-estetisk tandvård och president i SACD, Swedish Academy of Cosmetic Dentistry.

## 1. För den som är säg runt 50–60, vilken är den effektivaste förändringen för att få ett fräschare leende?

– Att förlänga framtänderna! Det kan göra en väldigt stor skillnad. Framtänderna nöts ned med åren några millimeter och det plus att överläppen sjunker lite med åren (som allt annat!) gör att leendet förändras. Jämför en 20-åringens leende med en 60-åringens. Hos 20-åringen syns framtänderna väl. Hos 60-åringen syns ofta underkäkens tänder mest. Ta fram gamla fotografier och kolla ditt eget leende. Så ett snabbt och enkelt förnyingsknep är just att återställa framtänderna till dess ursprungliga längd.

## 2. Vad vill de flesta göra?

– De vill ha ljusare tänder. I USA vill de ha kritvita tänder, här i Europa vill folk se naturliga ut. Man har gjort undersökningar på vilka tänder som folk tycker är snygga. Européer väljer alltid lite naturligt ojämna tänder, hyfsat vita. Amerikaner väljer oftast jämna, fyrkantiga, kritvita tänder, vad vi tandläkare

lite vanvördigt kallar ”en rad tulo-pastiller”. Men trenden börjar gå mot mer naturligt nu även i USA.

## 3. Vilka är de typiska patienterna?

– I stort har vi två grupper av patienter: Den första är folk runt 40, 50 och 60. Ofta har de inte en aning om vad som kan göras. Jag hade en patient som jag



Thomas Milstam, president SACD.

verkligen tjatade på att få göra om framtänderna på. Han hade massor av fula lagningar och missfärgningar – och reste mycket i sitt jobb, skulle representera och så såg man bara de fula tänderna. Men den här patientens bild av kosmetisk tandvård var en kollega som fått jättestora, kritvita, lysande jacketkronor i hela munnen. Det

är bilden som många äldre har av kosmetisk tandvård. När jag äntligen fick fixa till min patients tänder till ett snyggt och naturligt leende blev första kommentaren: ”Men varför har jag inte gjort det förut!”

– Den andra gruppen är tonåringar som har fula tänder. Antingen har de helt enkelt genetiskt fula tänder eller så har de fått mörka tänder av medicin. De har gluggar, det är snett och vint. En del

säger: ”Men finns det verkligen unga som har fula tänder?” Och ja, de finns! Och de lider oerhört av det! När de kommer på mottagningen är de blyga och reserverade... Sen när de fått tänderna fixade är de som nya människor, de skrattar och är frimodiga. Det känns fantastiskt att se förändringen.

## 4. Har patienterna orealistiska förväntningar?

– Är det några som har orealistiska förväntningar så är det en del unga som inte är nöjda trots att de har både vita och vackra tänder. En del unga borde fråga sig om det inte handlar om något annat än tänderna.

– Äldre patienter är mer realistiska. Med dem är det snarare så att de inte vet vad som går att göra i dag med den nya tekniken.

## 5. Hur ser problemen i en typisk 40-talistmun ut?

- \* Många svarta amalgamfyllningar. 40-talisterna växte upp innan fluor-tandkrämerna kom.
- \* Gulnade tänder. Ålder, kaffe, te, rödvin, cigaretter har gjort sitt.
- \* Slitet bett.
- \* Amalgamfyllningar som rostat och sprängt sönder bakre tänderna.
- \* ”Charmiga” gluggar eftersom det tidigare inte gick att göra något åt dem.
- \* Svarta ”sorgkanter” vid gamla kronor där tandköttet dragit sig uppåt.

## 6. Vad är det viktigaste att tänka på om jag vill skaffa mig ett uppräschat leende?

– Det viktiga är förarbetet. Att se tän-

derna i relation till ansiktets form, att titta på gamla fotografier – så här såg mina tänder ut då – och avsätta tid för att prata igenom vad som ska göras.

## 7. Hur reagerar patienterna när allt är klart?

– För de flesta blir det en revolution, det händer något med människor när de fixar sina tänder, det påverkar själen. När patienterna kommer på återbesök efter två månader strålar det om dem redan i väntrummet och de har ny frisyr, nya kläder och sminkar sig annorlunda. Det är faktiskt mer regel än undantag. De nya tänderna startar någon slags process.

– Ärligt talat så har jag inte varit med om någon patient som inte blivit nöjd. Däremot kan det ta några veckor att vänja sig vid sitt nya utseende. Många har gått upp från tandläkarstolen, sett sina nya fasader i spegeln och börjat gråta och sagt ”De är alldeles för långa. Korta dem!” Då kortar jag ytterst lite och säger ”lev med dem i 14 dagar och kom tillbaka sedan”. Då brukar patienten komma tillbaka och säga: ”Nej, rör dem inte!”

## 8. Hur är intresset för kosmetisk-estetisk tandvård i Sverige?

– Intresset ökar, men vi väntar fortfarande på boomen. Det är trots allt inte så länge som den här kunskapen har funnits hos svenska tandläkare. Förr kunde vi inte göra allt vi kan i dag. Vi är emot sjuklig skönhetshets, men ett väldigt enkelt sätt att göra något åt sitt utseende är att justera sina tänder. De nya patienter som kommer är ofta sådana som sett resultatet när bekanta eller

vänner har fixat sina tänder. De flesta har ingen aning om vad man kan göra i dag. Men det sprider sig.

– Det jag märker är också att allt fler patienter kommer för att få ”a second opinion”. De har varit hos en tandläkare och hört vad han eller hon har sagt går att göra men vill få ytterligare ett utlåtande.

## 9. Hur hittar jag en bra tandläkare för kosmetisk-estetisk tandvård?

– Be att få se före-/efterbilder av tandläkarens egna gjorda jobb. Det är viktigt att det är egna jobb, inte någon slags allmänna reklambilder.

– Be att få telefonnummer till referenspatienter som fått liknande jobb gjorda så du kan ringa och höra vad de tycker.

– Känn efter hur det känns när du samtalar med tandläkaren. Får du förtroende för honom eller henne. Känns det bra?

– Kolla om han eller hon är medlem i SACD, Swedish Academy of Cosmetic Dentistry. Det är ingen garanti för att han eller hon är duktig (och det kan finnas tandläkare som är duktiga på kosmetisk tandvård men inte medlemmar i SACD) men det är i alla fall en signal att det är någon som är seriöst intresserad och som hela tiden fortbildar sig inom området, vilket är ett krav för att vara medlem. Och att tandteknikern också är medlem i SACD är en förutsättning för att tandläkare och tekniker talar samma språk.

– Än så länge finns det ingen svensk ackreditering, det vill säga prov som man kan genomgå för att få papper på

att man är bra på kosmetisk tandvård, men det är på gång. En slags legitimation kan man säga.

## 10. Hur vet jag att priset är rätt?

– Det är ju fri prissättning så det finns inget ”rätt pris”. Generellt kan man väl säga att i Sverige kan det skilja ett par tusenlappar per tand, i USA tiotusen per tand om det är en riktigt skicklig tandläkare.

– Oftast så är det helt enkelt så att bättre kvalitet kostar mer. Grundkostnaderna och kostnaderna för material är olika för alla. Nerlagd tid med förarbete och förutsägbara resultat är också en stor skillnad. Det en del sparar in på är nerlagd tid och för all del – på vidareutbildning. Jag skulle råda patienter att inte stirra sig blinda bara på priset. Det ska ju bli bra.

## 11. Kan jag inte åka till Thailand eller Polen och skaffa mig ett nytt leende billigare?

– Det går inte att göra kvalitet billigt. Jag tror att man hoppar i galen tunna om man åker utomlands för att försöka göra kosmetisk tandvård billigare. Jag tror inte att den kunskapen om kosmetisk tandvård finns där.

– Fast i Sankt Petersburg och i Moskva finns duktiga tandläkare som kan kosmetisk tandvård – men de är mycket, mycket dyrare än svenska! Kvalitet måste kosta.

## 12. Är det garanti på jobben?

– Alltid minst två år. Många tandläkare ger fem års garanti. En del tycker att det borde vara livstidsgaranti, men då brukar jag säga att det ger ju inte ens

vår herre på de tänder han ger oss, så hur ska då jag kunna ge det? Tänder utsätts för extrema saker, från iskall glass till hett kaffe (ofta i kombination!) och hela tiden 37 graders värme och fuktig miljö.

## 13. Vad kan jag göra om jag blir missnöjd?

– I första hand går du till tandläkaren och ber att få jobbet justerat. I andra hand kan man vända sig till Tandläkarernas Förtroendenämnd. I sista hand finns också Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd\*). Men observera att de tar inte upp prisfrågor utan bara klagomål på själva behandlingen.

*\*) Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd, HSAN, Box 3539, 103 69 Stockholm. 08-786 99 00, mejl: hsan@hsan.se, hemsida:hsan.se  
Det finns färdiga formulär för anmälan som måste vara skriftlig.*



”Ärligt talat har jag inte varit med om någon patient som inte blivit nöjd”

## VAD ÄR SACD?

Swedish Academy of Cosmetic Dentistry bildades 2002. Medlemmar är cirka 150 svenska tandläkare och svenska tandtekniker som arbetar med kosmetisk-estetisk tandvård. President är Thomas Milstam, inkommande president Fredrik Wennerlund. Det är den första akademien utanför USA efter den kanadensiska, men nu finns liknande organisationer i fler länder, till exempel i Storbritannien. Men svenskarna var tidigt ute. För att få vara medlem krävs att man hela tiden vidareutbildar sig inom kosmetisk tandvård både i Sverige och utomlands. Vid tandläkarhögskolorna i Sverige finns för närvarande ingen utbildning inom kosmetisk-estetisk tandvård. [sacd.se](http://sacd.se) Eller ring 0768-185 770, tala med Helene Fägerblad.



# Enklaste bli-yngre-tricket

Det tar en timme ungefär och genast ser ditt leende 5–10 år yngre ut. Men det gäller att bleka lagom. Kritvita tänder skriker "onaturligt" när du är 50+. Följ tandläkarens tumregel: Ögonvitor och tänder ska ha samma vithet.

Tidens tand knaprar på våra. Så enkelt är det. Ett liv av ätande och tuggande sätter spår. Tanderna gulnar med tiden bland annat på grund av mineraler som tränger in i tänderna och emaljen blir tunnare och genomskinligare.

## Vilket resultat kan jag hoppas på?

Beror missfärgningen på kaffe eller te kan man räkna med fyra eller fem steg ljusare (efter tandläkarens färgskala). Beror det på mediciner (till exempel kan tetracykliner, en sorts antibiotika, göra tänderna gråaktiga och det blir värre med åren) eller åldersförändringar i pigmentet kan man räkna med två eller tre steg ljusare.

Vitare tänder ser yngre ut och med det måttet mätt kan ditt leende bli 5–10 år ljusare och yngre.

## Vem passar det?

Den som har missfärgningar av kaffe, te, rödvin, medicin eller cigaretter.

Den som har tänder som gulnat med ålder – att tänderna gulnar beror på att emaljen under åren tar upp salter och därmed förändras. Dessutom slits emaljen med åren och blir tunnare vilket gör att det ofta gulare dentinet (tandbenet) lyser igenom. Sen beror det på arvsanlagen hur mycket tänderna gulnar.

Det är lättare att bleka tänder med

gula eller bruna missfärgningar, än de som stöter i grått och blått.

## Vem passar det inte?

Den som har tunn emalj, blottlagda tandhalsar, sprickor i tänderna och problem med ilningar i tänderna. Vid okontrollerad diabetes eller hjärtproblem bör man kolla med sin läkare först.

Den som snusar eller röker – dels gör färgämnen i tobaken att behandlingen inte tar lika bra och dels kan blekmedlet förstärka tobakens negativa påverkan i munhålan.

Den som har skadat tandkött eller någon sjukdom i munhålan.

Den som har mycket svåra missfärgningar på grund av medicinpåverkan (tetracyklin). Då är det fasader som gäller (se sidan 23). Missfärgning på grund av skada som gjort att tandnerven dragit sig tillbaka. Där är också skalfasader ett bättre alternativ.

För dig som har rotfyllda tänder som blivit blågrå passar en annan typ av blekning bättre – då lägger tandläkaren in ett inlägg i tanden (vatten blandat med natriumperborat). Inlägget ger ifrån sig små mängder väteperoxid och bleker tanden inifrån. Efter 3–7 dagar brukar man ta ut inlägget och lägga in ett nytt. Ofta mörknar tanden igen med tiden men då kan behandlingen upprepas.

För den som har missfärgningar i form av fläckar. De kan bero på att tandytan är ojämn och gropig just där så att färgämnen från mat och dryck fastnar. Då kan lösningen vara att tandläkaren antingen bara polerar tanden eller gör rent groparna och fyller med plastfyllning så att ytan blir slät.

## Hur går det till?

Vanligtvis bleker man tänderna med väteperoxid eller karbamidperoxid. En effektiv metod med få biverkningar – förutsatt att den görs rätt. Vid tandläkarövervakad hem-blekning ingår också ofta kaliumnitrat och fluor som ska dämpa problemet med ilningar. Blekmedlet tränger in i emaljen och in i tandbenet, dentinet. Där bryter det ner de missfärgande mörka ämnena i mindre och inte lika starkt färgade ämnen och väteperoxiden upplöses sen i syre och väte.

Dessutom gör behandlingen att emaljen blir mindre transparent vilket får

två effekter. För det första kan det mörkare dentinet (tandbenet) inte lysa igenom lika lätt och för det andra reflekterar emaljen tillbaka mer ljus än tidigare – och ser då ännu vitare ut.

## Blekning hos tandläkaren

Tandläkaren börjar med att undersöka tänderna, om de går att bleka och vilken metod som är bäst, lagar eventuella hål, tar bort tandsten och kollar vilka tidigare fyllningar eller kronor som måste bytas ut för att stämma med de nyblekta tänderna.

Därefter avläses före-färgnyans efter en färgskala och så fotograferas tänderna.

Tandköttet bäddas in för att skyddas och tänderna bstryks med en gel som har hög halt av väteperoxid. Den är supereffektiv. Ibland belyses även tänderna med ljus. Det räcker oftast med en behandling men sen kan du själv fortsätta behandlingen hemma om du vill ha ännu vitare tänder.

Efter behandlingen måste du undvika att äta eller dricka något med kraftig färg under några dagar eftersom emaljen tillfälligt blir porösare av behandlingen och lätt tar åt sig färg. Efter ett par veckor har den nya färgen "satt sig" och först då kan tandläkaren börja byta ut eventuella lagningar och kronor.

Behandling på klinik går snabbare, men ger inte bättre resultat än tandläkarövervakad hemma-behandling. Passar dig som vill ha det fixat snabbt och inte behöva fixa och dutta själv hemma.

## ÖVERKURS FÖR KEMI-INTRESSERADE

När man vill att blekningen ska gå lite långsamt – till exempel när det ska ske under en hel natt för någon som föredrar att sova med sin blekskena – så använder man karbamidperoxid som först måste brytas ner till väteperoxid som är det aktiva medlet som bryter ner missfärgningarna. Men bleker man på dagtid och tar ur skenan efter en timme eller två går man direkt på och använder medel med väteperoxid.

## Tandläkarövervakad hemma-behandling

Din tandläkare tillverkar en speciell blekskena efter dina tänder. Sedan får du med dig blekskenan och sprutor med gel hem. Du fyller skenan med gel, trycker på den på tänderna och bär den antingen kortare tid på dagtid (beroende på gel från 30 min x 2 till 2–4 timmar) eller sover med den. De flesta tandläkare rekommenderar den här metoden. Dels är den lite skonsammare, dels ilar det inte lika mycket i tänderna. Men det krävs att du har disciplinen att själv hålla koll på behandlingen.

### Så här kan det gå till

- \* Du kommer till tandläkaren och en tandsköterska undersöker dina tänder och avgör om det går att bleka och vilken metod som är bäst. Hon kollar till exempel om du har kronor och broar. De bleks inte och då kan det betyda att du måste byta ut dem efter att ha blekt de andra tänderna. Det kan bli mer omfattande än du räknat med. Dessutom kollar hon vilken typ av missfärgningar du har. Av mat eller läckande lagningar, av medicin eller cigaretter.
- \* Sköterskan fotograferar dina tänder för att dokumentera utgångsfärgen och bifogar ett färgprov som "förefärg".
- \* Du får bita i en silikonmassa och lämna avtryck som man sedan tillverkar en "skräddarsydd" tand-skena av.
- \* Efter en vecka eller så kommer du tillbaka och får din skena, får

instruktioner och får göra en "vänt-rumsblekning" med lite extra starkt blekmedel. Du sitter och läser tidningen eller löser korsord och sen hämtar sköterskan dig, ni plockar ur skenan och kollar hur mycket tänderna bleks – och jämför med före-bilden.

- \* Sen får du med dig eget, lite svagare blekmedel hem och fortsätter att bleka antingen nattetid eller några timmar per dag i 4–14 dagar beroende på vilka missfärgningar du har.
- \* Några dagar efter avslutad hem-behandling har färgen stabiliserat sig och då kommer du tillbaka till tandsköterskan för att ta ditt "efterfoto" och få ett färgprov på den nya ljusare färgen och kolla hur många nyanser ljusare tänderna blivit.
- \* Du behåller tandskenan och kan sedan vid behov bleka mer senare. Obs! Det finns också tandläkare där du bara får hämta skenan och sprutor med gel, ett instruktions-papper och ingen uppföljning. Bara så du är förvarnad.

### Gör det själv-kit

Är inte effektiva helt enkelt därför att de inte får innehålla ämnen som tränger in och bleker inuti tanden. De tar alltså bara bort missfärgningar som ligger utanpå tanden – och då går det lika bra med tandborstning, munvatten och regelbundna besök hos tandhygienisten. Sen är bettskenorna som ingår i kiten inte anpassade efter dina tänder vilket gör att blekningsgel kan läcka ut och irritera tandkötet.

Varning!



FÖRE

### Borttagning av tandsten

Ibland kan ett besök hos tandhygienisten eller tandläkaren och en rejäl rengöring vara det som behövs för att tänderna ska se snyggare ut.

### Specialtandkräm

Tandkräm med speciellt slipande effekt gör tänderna gulare! De slipar visserligen bort ytliga missfärgningar utanpå tanden men slipar också på emaljen som blir tunnare – och det gör att det gulare tandbenet lyser igenom ännu mer.

Varning!

### Hur lång tid tar det?

Hos tandläkaren – eller rättare sagt tandsköterskan – 2 timmar. En timme för petjobbet att bädda in tandkötet så att det inte ska skadas, En timme för själva behandlingen. Tandläkarövervakad hemmabehandling 2 timmar per dygn i upp till 14 dagar.

### Gör det ont?

Det kan ila och isa i tänderna.

### Hur länge håller det?

En proffsblekning håller i regel upp till tre år. Och kan sen göras om. Spar tandskenan om du fått en så kan du bara köpa till ny blekningsgel.



EFTER

### Finns det några risker?

Behandlingen ska avbrytas när "mättnadsgraden" är uppnådd. Det vill säga när alla missfärgningar är nedbrutna. Fortsätter man bleka ändå ger sig blekmedlet på själva emaljen och kan skada den. Därför är det viktigt att blekningen övervakas av proffs.

Men rätt utförd skadar blekningen inte tändernas emalj och påverkar inte lagningar.

Tänderna kan tillfälligt bli extra känsliga för kyla och värme men det går över på någon vecka. Tandkötet kan bli irriterat, men det går över på några dygn.

### Obs! 1

Om du har porcelänskronor eller vita fyllningar sedan tidigare så är de säkert anpassade efter dina tänder färg då. Bleker du tänderna kan du behöva byta ut fyllningar, kronor eller bryggor.

### Obs! 2

Blekmedlet kan tränga in i håll i tänderna och skapa infektion. Så laga först, Blek sen.

### Obs! 3

Tänk på att kritvita tänder ser onaturligt ut på en äldre person. Så blek lagom. Kom ihåg grundregeln: Tänder och ögonvitor ska ha ungefär samma vithet.

## Vad kostar det?

- \* Tandläkarövervakad hemblekning. cirka 3 000 kr
- \* Blekning hos tandläkaren. cirka 3 500 kr
- \* Blekning hos tandläkare + hemblekning cirka 4 500 kr

## Skonsammast och vanligast

Att bleka tänderna är kosmetisk tandvård light. Det skadar inte tänderna och man gör inga ingrepp i friska tänder.

Det är också den allra vanligaste kosmetisk-estetiska behandlingen. Innan man gör andra ingrepp som till exempel fasader börjar man i regel med blekning. Och en del blir så nöjda med det resultatet att de nöjer sig utan att gå vidare med fasader eller annat.

## Steg för steg

1. Tandblekning, mest skonsamt. Inget ingrepp i egna tänder.
2. Förändring med plastpålägg/composit på egen tand. Till exempel nyformade framtänder som döljer breda gluggar. Inget ingrepp i egna tänder.
3. Skalfasader. Lätt ingrepp, man slipar ofta av 0,2 mm av den egna emaljen på tandens yttre sida innan man fäster fasaden – så att den färdiga tanden inte blir för tjock.
4. Skalkronor. Lätt ingrepp, man slipar även där av cirka 0,2 mm men gör det runt om på tanden.
5. Kronor och broar. Här slipar man ner den egna tanden till bara ett fäste för en krona, eller slipar ner kringliggande tänder för att fästa en bro. Görs i allmänhet bara när tanden redan är skadad, till exempel av karies. Att slipa ner en frisk tand är emot tandläkar-

etiken. Det är "odontologiskt omoraliskt" säger även tandläkare som är specialister på kosmetisk tandvård med en rysning. Men det var så här Hollywood-stjärnorna fick sina lysande leenden förr i tiden. Man satte jacket-kronor runt om hur friska de egna gaddarna än var.

## Välj rätt färg

Har du ljus hy och ljusa ögon så välj riktigt vitt utan något gult i. Din ljusa hy får alla gula nyanser att se gulare ut. Har du mörk hy så välj inte riktigt bländvitt utan mer en dämpad nyans. Kontrasten mot din hy kommer att få det att se onaturligt ut.

Är du gråhårig så välj vita nyanser. Likaså om du är rödhårig.

## Tandläkarens vinprovartips

Skölj tänderna med naturell floursköljning (finns på apoteket) innan du prövar rödvin. Flouret lägger sig som en slät hinna över tanden och fyller ut alla smågropar där tanninets färgämnen annars lägger sig. Njut av vinet, smutta och smaka och sen sköljer du bara munnen med vatten efteråt och ler ditt bländande vita leende mot de andra vid det laget blåtandade vinprovorna.

**”Det händer något med människor när de fixar sina tänder, det påverkar själen”**

# Så skapas ett nytt leende

**Ordet är Bonding. Tänk "Agent Bonding med rätt att skapa nya leenden" så kommer du ihåg det. För bonding är det centrala i kosmetisk-estetisk tandvård. En uppfinning som orsakat en revolution.**

Nä, inte kan det gå, sa tandläkarna själva i början. Inte kan man klistra fast fasader på tänderna och tro att det ska hålla.

Men det gör det.

Bonding är en slags plastlim som gör att man kan fästa plast på emalj och det blir starkt, starkt, starkt. År ut och år in. Tugga efter tugga, borstning efter borstning. Skalfasaderna hänger med. Ofta uppåt 10–15 år, som en gammaldags krona eller bro ungefär.

Men det är här – när det gäller skalfasader och att skapa eller återskapa ett vackert personligt leende – som behandlingen går från vetenskap till konstnärlig verksamhet. Eller rättare sagt. Kosmetisk-estetisk tandvård är en blandning av vetenskap, hantverk och konstnärlig förmåga på hög nivå.

Och det kan inte vara på annat sätt. Ska du ha ett nytt, eller ett nyrenoverat leende så ska det vara vackert och det ska vara du. Personligt. Passa till ditt ansikte, din läppar, din hy. Ett litet skraddarsytt konstverk. Omsorgsfullt tillverkat.

Du känner nog redan i munnen att det är känsligt det här. Vem ska få pilla på

dina tänder. Laga hörntänder – okej. Men förändra utseendet, kanske forma om framtänder.

Hujedudanemej. Du vill ju inte se ut som en amerikansk dagsåpa-stjärna där tänderna tar över hela scenbilden. Och du behöver kanske inte ett neon-lysande leende som klarar strålkastarljus och tv-kamerornas närbilder.

För de flesta av oss känns nog ett uppfräskat leende som gör att folk säger "Men va snygg du

är? Vad har du gjort? Har du bytt frisyr eller blivit förälskad?". Ungefär så.

## 1. Form går före färg

Rätt form på tänderna gör mer för utseendet än rätt färg.

## 2. Tändernas form måste passa ihop med ansiktsformen.

Det är nästan som att höra en duktig stylist tala om konsten att klä sig rätt. Den som har ett smalt avlångt ansikte ska undvika att förändra tänderna så att de blir längre och smalare, den som har ett runt ansikte ska inte fixa knubbiga pärlemorgaddar. Och här handlar det inte om en felköpt topp på H&M som du kan



Fredrik Wennerlund, inkommande president SACD.

kassera, här handlar det om tänder du ska leva med varje dag och det handlar om millimetrar. Så välj duktiga "stylister", det vill säga en tandläkare och en tandtekniker som har kunskap om hur tändernas proportioner passar ditt ansikte. Som har den där lilla extra konstnärliga känslan och som vet när man också ska frånga reglerna och rubba proportionerna en anings aning för att få fram det allra bästa.

### 3. Räkna med gyllene snittet.

Det finns en standard för ett perfekt leende faktiskt. Samma gyllene snitt som Leonardo da Vinci körde med. De klassiska proportionerna. Enkelt uttryckt\*) innebär det att en frammand som är 10 mm lång ska vara ungefär 7–8,5 mm bred. Varför? Därför att det mänskliga ögat tycker att det ser harmoniskt ut.

### 4. Räkna lite till

Det gyllene snittet räcker inte. Det är en hel hopar med saker att tänka på när man designar/renoverar ett leende. Glipan mellan framtänderna ska hamna i linje med ansiktets mittaxel, de två mittersta framtänderna ska dominera, mitttänderna (ettorna på tandläkarspråk) ska fästa i tandkötet på samma höjd som hörnframtänderna (treorna)... Ja, ni förstår tanken. Det är mycket att tänka på och det finns vissa grundregler för hur det blir bäst.

### 5. Säg F

Säg F. Och känn hur tänderna tar i underläppen. Sånt måste man också ta hänsyn till när man förändrar tänderna. Framtänderna måste hamna rätt annars kan det påverka talet.

### 6. Tänk på buckala korridoren

Det kan du imponera med på nästa middag. "Ja, det är ju så viktigt att tänka på den buckala korridoren om man fixar till tänderna, annars ser det onaturligt ut"

Den buckala korridoren är namnet på det mörka utrymmet som blir synligt när man ler, mellan mungiporna och överkäkstånderna. Det är liksom doakören bakom framtändernas solister. Och fixar man inte till så att det blir ett harmoniskt samspel där kommer det nya leendet se jättefint ut rakt framifrån men konstigt från sidan. Både de bakre tändernas form och deras färg måste stämma med framtänderna.

### 7. Håll tummarna för att Michelangelo jobbar på labbet

Den viktigaste konstnären i sammanhanget är nog tandteknikern. Hon eller han formar fasaderna genom att pensla en modell av tanden med porslin – och bränna, pensla ett nytt lager i lite annan nyans – och bränna. Så där fortsätter det tills det är perfekt. Med ett transparent lager överst. Och då är konstverket ungefär 0,2 mm tjockt och nästan omöjligt att skilja från en naturlig tand. Men räkna med att de allra skickligaste tandteknikerna ligger högre i pris än andra.

\*) Inte fullt så enkelt uttryckt. Överkurs för den matematiskt intresserade: Det gyllene snittet är uppdelning av en sträcka i två delar så att hela sträckan  $a+b$  förhåller sig till den större delen  $b$  som den större delen  $b$  till den mindre delen  $a$ .

# Fasaderna döljer tidens tand

**När de "trollar" i extreme makeover-program i tv är det ofta skalfasader inblandande i den fantastiska förändringen. Men ska resultatet bli bra krävs att tandläkaren är skicklig – och att tänderna passar just ditt ansikte och din mun.**

### Vilket resultat kan jag hoppas på?

Du kan dölja en skadad tand eller få ett helt nytt leende. Skillnaden kan bli mycket markant. Fasaderna ser mycket naturtrogna ut och har samma skimmer som äkta emalj.

### Vem passar det?

Den som har tänder med sprickor, skador, fula fyllningar eller missfärgningar som blekning inte rår på. Eller nerslitna förkortade framtänder.

Eller den som har stora mellanrum mellan tänderna eller helt enkelt vill ha ett nytt, vackrare leende.

### Vem passar det inte?

Den som har tätsittande och sneda tänder kan behöva göra tandreglering (se sidan 27) först.

Är de egna tänderna mycket skadade av karies eller fattas helt är kronor och broar (se sidan 30) bättre alternativ.

### Hur går det till?

Det börjar med ett noggrant förberedande jobb (se ruta nästa sida). När ni har kommit fram till vad som ska göras slipar tandläkaren först av översta lagret av tandens emalj, ungefär 0,2 mm och tar ett silikonavtryck som skickas till en tandtekniker.

Tandteknikern gör en gipsavgjutning

av tanden och tillverkar sedan på den modellen ett lövtunt "skräddarsytt" porslinsskal (det tar en vecka eller två) som sedan klistras fast på tandens framsida. Porslinet är i sig sprött men när det är fäst på tänderna blir det mycket starkt och hållbart.

En variant är skalkronor där man gör en runt-om-fasad som täcker hela tanden.

### Hur lång tid tar det?

Efter allt förarbete tar det två besök hos tandläkaren. Och där emellan ett par veckors väntan på att tandteknikern ska tillverka fasaderna.

### Gör det ont?

Du får bedövning när tandläkaren slipar bort lite av emaljskiktet.

### Vad kostar det?

6 000–8 000 kronor per tand. Får du ett billigare pris så kolla kvaliteten. Material är ungefär samma kostnad hos alla tandläkare och tandtekniker, det man sparar på är oftast nerlagd tid på jobbet.

### Hur hållbart är resultatet?

Fasaderna håller ungefär som vanliga kronor i 13–14 år om du sköter dem väl. De är stöttåliga och de blir inte missfärgade av kaffe, te och tobak. Men de kan skadas om du till exempel biter på



naglarna, gnager på ett hårt kotlettben eller försöker att knäcka nötter med tänderna (!!!). De håller längre om du sover med bettskena som skyddar tänderna.

### Finns det några risker?

Direkt efter att du fått fasaderna är tänderna ofta extra känsliga för ilningar. Men det går över.

Du kan inte ångra dig när tandläkaren väl slipat av ytan på din egen tand.

Du får räkna med att omgivande tänder gulnar naturligt – medan fasaderna behåller sin färg. Så med tiden kan du behöva bleka de andra tänderna för att få det att se naturligt ut.

### Provkör ditt nya leende innan du bestämmer dig

Med den nya tekniken kan du få provköra ditt nya leende innan du bestämmer dig. Få se och känna och testa innan du säger "kör!" och det stora (och ofta kostsamma) jobbet att tillverka allt sätts i gång.

Det kostar naturligtvis en del att gå den långa, noggranna vägen men då blir du inte överraskad av slutresultatet när du ser det.

### Steg 1. Kosmetisk konsultation

Du sätter dig med tandläkaren och går igenom vad du vill göra, vad som kan



göras, vilken teknik som är bäst. Vill du återskapa ett tidigare leende så ta med dig fotografier av dig själv som yngre då tänderna inte var nernötta och kanske vitare – och visa vad du vill uppnå.

En konsultation där tandläkaren tar upp anamnesen kan ta flera timmar ibland. Det gäller att veta vad du vill uppnå.

**Kostnad:** 1 000– 2 000 kr.

### Steg 2. Fotoimaging

Vill du gå vidare så tar tandläkaren en serie om tolv bilder av ditt ansikte och dina tänder ur olika vinklar. Sedan monterar tandtekniker eller tandläkare in bilder av dina nya, förändrade tänder i bilden av ditt ansikte. Ett slags avancerat fotomontage med hjälp av ett avancerat dataprogram. Man tar hänsyn till din ansiktsform, din läpplinje och din hy – och vad som går att göra med tänderna. Du får se före- och efter-bilder innan något som helst ingrepp har gjorts. Du kan ta hem bilderna och fundera vidare.

**Kostnad:** Cirka 1 500 kr.

### Steg 3. Mock-up

När du tittat på bilderna och funderat och kanske föreslagit vissa ändringar kan du gå vidare och få en mock-up

gjord. Alltså ett slags "låtsas-tänder". Tandläkaren tar ett avtryck av dina tänder. Tandtekniker gör en modell av dina tänder i två exemplar. Det ena är din "före-modell". På den andra vaxar tandteknikern upp tänderna så som de kan bli. Alltså skulpterar dem i ett provisoriskt material. Du kan sitta med din nya mun i händerna och vrida och vända på den.

Så är det dags för det mest spännande. Att provköra ditt nya leende. Tandläkaren sätter fast det uppaxade provisoriet i din mun och du får gå med det några dagar. Du ser hur du kommer se ut, kan kolla vad maken, väninnorna och grannarna tycker. Man fotograferar igen eftersom man faktiskt ser bättre på ett fotografi än i spegeln. Här kan du nu säga om du är nöjd eller om du vill göra förändringar och tandläkaren kan göra förändringarna i provisoriet tills du är nöjd.

**Kostnad:** Cirka 3 000 kr.

### Steg 4. Kör!

Är du nöjd så kan du trycka på startknappen och man tillverkar provisoriet i äkta material, porcelin. Tandteknikern formar varje fasad hantverksmässigt i lager på lager av målat och bränt porcelin med en transparent yta ytterst (tänk bilens lack). Och tandläkaren monterar in fasad för fasad.

**Kostnad:** 6 000–8 000 kr per fasad. Ofta kan även andra delar än fasader ingå i skapandet av ditt nya leende, tandblekning, tandreglering, skalkronor, kronor, broar eller implantat.

### Tändernas nattvakt

Bettskenan som också kallas tändernas nattvakt, gör att de nya tänderna håller bättre.

Många säger "nej jag gnisslar inte med tänderna, absolut inte" men får en aha-upplevelse när de får se sin bettskenas insida i förstoring hos tandläkaren och de märken de gjort i den.

### Gör käk-testet

Vaknar du ofta med huvudvärk som ett band över pannan? Det kan bero på att du gnisslar eller pressar ihop tänderna i sömnen.

Om du känner inne i munnen högt upp på insidan av kinderna så kan du hitta ömma punkter likt de som massören hittar i din spända rygg. Det är ett säkert tecken. Gör det här testet så inser du hur tänderna kan orsaka det där envisa pannbandet av värk.

- 1) Sätt högra handens fingertoppar mot höger tinningar och vänstra handens fingertoppar mot vänster tinning.
- 2) Bit ihop tänderna. Känn hur musklerna spänns.
- 3) Ta en penna och håll den mellan tänderna.
- 4) Sätt fingertopparna i tinningarna igen och bit ihop. Känn skillnaden.

Men eftersom det är lite opraktiskt att sova med en penna i munnen (just kidding!) så gör man en bettskena i stället som håller isär bettytorna och låter musklerna i tinningarna vila och får morgonhuvudvärken att försvinna. Dessutom skyddas tänderna – med eller utan nya fasader.

**WARNING!** Har du hund så göm bettskenan på säkert ställe. Mer än en jycke har kärleksfullt mumsat sönder bettskenor som luktat matte eller husse.

# Skulptering fixar gluggen

Vad skulle Povel Ramel varit utan sitt leende? Men ibland kan gluggen mellan tänderna vara något du har retat dig på i många år. I dag blir du av med den på en halvtimme.

**Agnetha Fältskogs** växte faktiskt bort. Skådespelerskan **Lauren Hutton** har däremot kvar sin glugg privat men döljer den ibland vid vissa fotomodell-jobb när beställaren vill det. En glugg kan vara charmig och personlig men den kan också vara irriterande.

På tandvårdsspråk heter det diastema. Förr var det mycket svårt att göra något åt.

Numera går det på en halvtimme.

## Vilket resultat kan jag hoppas på?

Du kan bli av med gluggar, dölja sprickor, svåra missfärgningar, små skador i tänder och även forma om tänder.



Thore Skogmans berömda glugg var hans varumärke.

## Vem passar det?

Den som har mindre ”skavanker” och tycker det är okej med ett resultat som måste underhållas ungefär varannat år.

## Vem passar det inte?

Den som har väldigt stort mellanrum mellan tänderna. Hade man breddat Povel Ramels tänder skulle resultatet varit två pianotangenter och inte särskilt lyckat.

Och även i vissa andra fall kan det vara bättre med andra lösningar som till exempel fasader (Se sidan 23).

## Hur går det till?

Man kan bygga på och forma om tänderna med komposit (en slags plastmassa) som läggs utanpå emaljen och som skulpteras av tandläkaren.

För glugg mellan framtänderna finns det också andra metoder: Ibland kan gluggen bero att läppbandet som fäster på insidan av läppen och mellan tänderna är ovanligt kraftigt. Då kan man operera läppbandet och det kan räcka för att gluggen mellan tänderna ska minska.

Beror det på att en eller flera tänder saknas kan man göra en bro, det vill säga man gör en konstgjord tand och ”hänger upp den” på tänderna intill. Men det krävs att gluggen är tillräckligt



stor för att rymma en tand.

Är tänderna trasiga kan man ersätta dem med kronor.

En lösning är också att lägga skalfasader (se 23).

## Hur lång tid tar det?

En skicklig tandläkare kan skulptera om ett par framtänder på en halvtimme.

## Gör det ont?

Nej.

## Vad kostar det?

Från 2 000 kr för att fixa ett par gluggiga framtänder och uppåt. Det beror ju



på hur mycket som ska åtgärdas.

## Finns det några risker?

Nej. Det är en väldigt skonsam metod och man gör inget ingrepp i de egna tänderna. Compositen kan tas bort när man vill.

## Hur länge håller det?

Compositen kan bli missfärgad med tiden. Ofta behövs en uppfräschning efter ett par år.

”Dagens tandvård har tekniker och material som ligger ljusår från amalgam-land”

## Den onde, gode & fule

Den Onde var tandvärken. Den Gode var starka amalgamet som effektivt fyllde och lagade hålet. Men tyvärr var Den gode också Den Fule. Men nu går de visserligen starka men fula amalgamfyllningarna att byta.

### Vad är det?

Utbyte av gamla svarta amalgamfyllningar mot tandfärgade fyllningar i plast/composit eller porslin.

### Vilket resultat kan jag förvänta mig?

Det blir snyggt. Men var medveten om att plast- (composit-) fyllningar inte är lika starka som amalgam, särskilt inte i stora lagningar och i kindtänder.

### Vem passar det inte för?

Den som inte har ett enda hål möjligen.

### Hur går det till?

Tandläkaren borrar ur den gamla fyllningen och ersätter med plast eller specialgjorda porslinsfyllningar. Den allra senaste tekniken att tandläkaren först tar ur den gamla fyllningen, sedan fotograferas tanden med en speciell kamera och datorn ritar en bild av tanden och tillverkar en porslinsfyllning på 15 minuter. Annars kan man också

göra ett avtryck och låta tillverka ett inlägg hos tandtekniker. Det är lite mer omständligt och kräver dels provisorisk fyllning, dels återbesök.

### Hur lång tid tar det?

Från en halvtimme till ett par veckor om porslinsimplantat specialtillverkas efter avtryck.

### Gör det ont? Finns det några risker?

Nej.

### Hur länge håller det?

Compositfyllningar håller bra i framtänderna, 5–10 år, men klarar inte alltid trycket i kindtänder och i större lagningar.

Porslinslagningarna håller minst tio år.

### Vad kostar det?

500–3 000 kronor per tand, beroende på hur komplicerat det är, hur stor fyllningen är och vilket material du väljer.



## Möblera om först

För glest, för snett, för tätt? Det måste fixas först innan man kan sätta på döljande fasader. Oftast gör det redan i barn- och ungdomen. Men visst går det att ställa till rätta också i vuxna munnar.

Tandläkaretiken är tydlig: gör så lite som möjligt och gör så få ingrepp som möjligt i de egna tänderna. En svensk tandläkare blev faktiskt nyligen fälld för att just ha valt att "täcka över eländet" med skalfasader i stället för att göra en tandreglering – även kallad ortodonti – först, se resultatet och sedan gå vidare med eventuella fasader.

### Vilket resultat kan jag hoppas på?

Sneda tänder kan bli raka och alltför täta tänder kan glesas ut, glesa tänder kan komma närmare varandra. Men du måste undersökas av en specialist som avgör vad som kan göras i just ditt fall.

### Vem passar det?

Den som har sneda, tätt sittande eller ovanligt glesa tänder. Den som har tänder med fin form men på lite fel ställe. Ofta kan en kosmetisk helrenovering börja med tandreglering så att tänderna sitter så rätt som möjligt, sen kan man fortsätta med fasader, kronor eller broar.

### Vem passar det inte?

Den som har fina regelbundna tandrader.

### Hur går det till?

Tandläkaren remitterar till en tandregleringsexpert som tillverkar en tandställ-

ning. En räls i stål är det vanligaste men det finns också mer diskreta tandställningar. Sådana som fästs med porslinsfästen som inte syns så mycket. Sådana som fästs på baksidan av tänderna, så kallad lingualteknik, även kallad osynlig tandställning. Och specialtandställningar av plast, varumärke invisalign©, som byts ut ett par gånger under behandlingen, oftast den sjätte och åttonde veckan.

Specialmetod: Om tänderna sitter väldigt tätt kan man också använda en metod som kallas stripsning. Då går tandläkaren in och slipar lite på tänderna i sidled så de blir aningens aningen smalare och när de får mer utrymme glesar tandraden ofta till sig naturligt.

### Gör det ont?

Det kan ömma lite i tänderna de första dagarna sedan tandställningen satts in.

### Hur lång tid tar det?

Ofta runt 6 månader.

### Vad kostar det?

Ofta går det loss på 10 000–50 000 kr (osynlig tandställning är dyrast).

### Finns det några risker?

Nej. Men du måste vara extra noga med tandhygienen.

# Historien om den geniala skruven

Att titanskruvar växer fast i käkbenet, det var det faktiskt en svensk professor som kom på. Och den konstgjorda tanden ser ut och fungerar ungefär som en riktig.

Ur kosmetisk synvinkel är det viktigt hur implantat för framtänder fästs i käkbenet. En lite fult placerad krona eller bro inne i bakre delen av käken spelar inte någon större roll men när det gäller väl synliga tänder gäller det att de fästs rätt och då kan det vara idé att anlita en tandläkare som är specialist på kosmetisk-estetisk tandvård.

## Vad är det?

En konstgjord ny tandrot som sätts in i käken och växer ihop med käkbenet. En liten titanskruv sätts in i käkbenet där den snabbt växer fast i benet (det är det som är det sensationella med titan, att det växer ihop med käkbenet) och blir en stabil ny konstgjord tandrot. På skruven sätts ett fäste, så kallad ”distans”, och på fästet sätter man sen fast en ny krona, bro eller protes.

## Vem passar det?

Den som behöver nya tänder. Fördelen mot en protes är att implantat både ser ut och fungerar som naturliga tänder. De är stabila och lossnar inte. Dessutom behöver man inte använda andra tänder som stöd (till skillnad från om man

sätter in bryggor). En fördel är också att eftersom implantat fungerar som tandrötter stimulerar de nybildning av käkben så att käkarna håller sig i trim. Ju snabbare en förlorad tand ersätts med implantat, desto bättre eftersom bennedbrytningen i käkbenet stoppas.

## Vem passar det inte?

Den som röker (risken för att implantaten ska drabbas av tandlossning ökar). Den som inte har tillräckligt med käkben att fästa ett implantat i, fast man kan transplantera eget ben från höftkammen till käken till exempel när käkbenet krossats i en olycka.

## Hur går det till?

Läkaren börjar med att undersöka dig, röntga och ta 3D-bilder för att kunna planera operationen. 3D gör att tandläkaren kan kolla käkbenets täthet och lokalisera nerver och blodkärl.

Är det en tand som ska tas bort så görs det först och sen får man vänta ungefär ett halvår tills allt är läkt.

Med ett kirurgiskt ingrepp (i tandläkarstolen, under lokalbedövning) som tar ungefär en timme sätter tandläka-



Titanskruven växer fast i käkbenet.

ren in de små titanskruvarna. Du får provisoriska kronor att sätta på.

Ungefär två månader senare har titanet och käkbenet börjat växa ihop.

## Gör det ont?

Ja. Det gör ont. Men du bedövas naturligtvis under operationen och får smärtstillande med dig hem att ta under läkeprocessen.

## Hur lång tid tar det?

Ofta tre–nio månader beroende på hur många tänder som ska ersättas. Käkarna behöver läketid.

## Vad kostar det?

Med krona ligger det ofta runt 10 000 kronor per tand.

## Varning för tandlossning!

Det är svårare att förebygga tandlossning av implantat än av egna tänder då det helt enkelt är mycket svårare att hålla rent runt en gängad skruv än en slät tandrot.

## Hur länge håller det?

Runt 13–14 år ungefär beroende på slitage, skötsel och annat.

## Så sköter du implantaten

1) Gå till tandläkaren och mät tandfickorna. Det är viktigt att hålla koll på tandfickornas djup (tandfickan är det öppna mellanrummet mellan tand och tandkött). Två–tre millimeter är utmärkt. Börjar de bli djupare är det fara å färde. En tandficka som djupnat till sex millimeter ska utlösa stora larmet. Då börjar implantatet förlora fästet.

2) Röntga implantatet regelbundet för att kolla bennivån.

3) Gå regelbundet hos tandhygienist som kan rensa runt tanden. Men det är svårare att förebygga tandlossning vid implantat än vid vanliga tänder. Tandhalsarna är släta och lätta att rengöra. Men att rengöra en gängad skruv i käkbenet är inte det lättaste. Man hoppas att i framtiden kunna rengöra med laser men den tekniken finns inte utvecklad än.

## En svensk uppfinning

Det var svensken **Per-Ingvar Brånemark**, 80, nu professor emeritus som kom metoden på spåren när han 1952 höll på med experiment där han opererade in undersökningsinstrument i kaniner. Och upptäckte att instrumenten växte ihop med skelettet.

Först skulle han testa titan som material för höft- och knäoperationer. Men det var enklare rent praktiskt att testa i munnar och 1952 fanns det gott om försökspersoner, en stor del av den vuxna befolkningen hade tappat både en och annan tand.

De första tandimplantaten med titan gjordes i Sverige på 60-talet.

”Det är i munnen, i ansiktet som själen finns. Att kunna prata, le, äta – och kyssas”

*Per-Ingvar Brånemark, implantatteknikens svenske uppfinnare*



## Traditionell renovering

**Visst: Det är funktionen som är det viktigaste. Att du kan tugga! Men det skadar ju inte om det blir snyggt också! Så precis som med skalfasader är det viktigt att kronorna får rätt form och passar med din ansiktsform, dina läppar och din hy.**

### Vad är det?

En krona är en konstgjord tand som fästs på en egen nedslipad tand eller på ett implantat. En bro är flera konstgjorda tänder i rad som fästs på egna tänder eller på implantat.

### Vilket resultat kan jag hoppas på?

Genom att välja rätt material och rätt form kan kronorna och broarna smälta in omärkligt bland dina vanliga tänder. Vid kronor med guld eller annan metall inuti bildas ofta "sorgkanter" vid tandköttet. Nyare keramiska material ger bättre estetiskt resultat.

### Vem passar det?

Den som saknar tänder eller har tänder som är svårt angripna av karies. En tandläkare slipar aldrig ner en frisk tand bara för att sätta på en snygg krona. I alla fall inte i Sverige. Fast det var vad din barndoms filmstjärnor genomled.

### Vem passar det inte?

Den som bara vill snygga till en tand. Då passar fasader bättre. Se sidan 22.

### Hur går det till?

Tandläkaren gör ett fäste för kronan – nedslipad egen tand eller implantat (se

sidan 30). Tandteknikern tillverkar kronan eller bron som sedan monteras in av tandläkaren.

### Hur lång tid tar det?

Minst två besök hos tandläkaren. Och däremellan några veckors väntan på att tandteknikern ska tillverka fasaderna.

### Gör det ont?

Ja, om dina egna tänder ska slipas ner (om det inte är en rotfyllning). Då får du bedövning.

### Vad kostar det?

En krona kostar 5 000–6 000 kronor. För broar beror priset på hur stora de är.

### Hur hållbart är resultatet?

Ungefär 13–14 år om du sköter dem väl.

### Finns det några risker?

Nej.

**Obs!** När det gäller kronor och broar får du ofta en viss ersättning av försäkringskassan.

## Om hela bordet vippar

**Om framtänderna är slitna på grund av ett bettfel är det liksom ingen idé att bygga upp dem och renovera dem snyggt och prydligt utan att göra något åt bettfelet. Annars blir resultatet bara att tänderna nöts ner igen. Därför kan det bli tal om bettrehabilitering.**

Tandläkare som är experter på kosmetisk-estetisk menar att bettrehabilitering ibland är absolut nödvändig. Annars kommer patienten tillbaka efter en tid, ledsen och besviken; "det höll inte". Står ett bord och vippar räcker det inte alltid att fixa till ett bordsben för att få jämnvikt, så att säga.

Traditionell svensk tandläkarvetenskap däremot är tveksam till bettrehabilitering (och till kosmetisk-estetisk tandvård överhuvudtaget, i ärlighetens namn).

### Vad är det?

Tandläkaren kontrollerar hela bettets funktion och söker särskilt orsaker till slitna framtänder om det nu är dessa som ska renoveras. Det innefattar både bettfunktion, käkleder och tuggmuskulaturen. Bettfunktionen kan påverkas till exempel av en utdragen tand, då granntänderna börjar vela omkring i det tomma utrymmet eller på grund av en krona eller en bro. Tänderna fungerar tillsammans och har en förändrats kan hela bettet förändras.

I bettrehabilitering kan också ingå att ersätta förlorade tänder, med mera.

### Vilket resultat kan jag förvänta mig?

Att du kommer att tugga bättre, att hela

käkarna och alla tänderna kommer att vara i balans och att dina nya framtänder inte kommer att slitas ner på grund av fel bett.

### Vem passar det för?

Den som har slitna framtänder.

### Vem passar det inte för?

Den som inte har några skador som tyder på bettfel. Där är det ju helt onödigt.

### Hur går det till?

Tandläkaren bygger upp bakre tändernas tuggytor så att bettet förändras. Kan också innefatta tandreglering, kronor och implantat. Kan vara enkelt eller mycket komplicerat.

### Hur lång tid tar det?

Det måste uppskattas av tandläkaren från fall till fall.

### Gör det ont?

Nej, inte om det bara ska byggas upp ett bett. Men ska tandläkaren fixa kronor så känns ju nedslipningen av tanden. Men du bedövas.

### Finns det några risker?

Nej.

## Vad kostar det?

Du får offert. Det kan variera väldigt mycket.

## Hur länge håller det?

Också svårt att svara på eftersom det beror på vad som gjorts. Men räkna med 10–15 år. Framför allt så är bettrehabiliteringen grunden för att den mer synbara kosmetiska tandvården av framtänderna ska hålla.

## Tandkötsreglering

”Fettsugning för leendet” – ja, de kallar det så amerikanerna.

Det är alltså när en tandläkare fixar till tandköttet, kanske bränner av en millimeter med laser eller skär bort det så att mer av tanden syns. Det kan ge stor effekt – men kan bara göras av tandläkare som har rutin och utbildning för det.

## Bling bling

Tandsmycken har blivit populära. En äkta sten eller kanske ett litet rött hjärta på tanden?

Om tandsmycket är garanterat metallfritt och monteras på av en tandläkare med lite compositcement gör det ingen skada och kan lätt tas bort igen.

Ett tips! Undvik gröna ”smaragder” – de blir förvillande lika persiljebitar på emaljen.

## ”Du behöver bara använda tandtråd runt de tänder som du vill behålla”

## Vill du veta mer?

sacd.se  
aacd.com  
escdonline.eu  
docshop.com  
aaid-implant.org  
aesthetic-dentistry.com

*Change your smile:* Consumer guide to Cosmetical Dentistry av Ronald E Goldstein.

*Billion dollar smile:* A complete guide to your extreme Smile Makeover av Bill Dorfman.

*The perfect smile:* A consumers guide to dental health and cosmetic dentistry av James Doundoulakis. Samtliga böcker är på engelska och kan beställas till exempel via amazon.co.uk.

## Vårda dina tänder

- \* Borsta tänderna två gånger om dagen. Eltandborste är effektivast. Där räcker två minuter. För att få samma effekt med vanlig tandborste måste du hålla på fem-sex minuter
- \* Byt tandborste varje månad eller så snart den börjar bli sliten.
- \* Borsta noggrant men ta inte ut dagens aggressioner genom att borsta dina tänder argt, hårt och intensivt. Det kan ge emaljskador.
- \* Använd alltid tandkräm med flour. Avsluta borstningen med att sila tandkrämen mellan tänderna. Skölj helst inte ur munnen med vatten efteråt.
- \* Undvik tandkräm med extra slipmedel.
- \* Rensa tänderna med tandtråd eller tandstickor minst en gång om dagen.

## Premiär för en helt ny tandvårdsserie.

Nu har vi på Apoteket en egen tandkräm. Vi har helt enkelt tagit fram den tandkräm vi själva skulle vilja köpa. Med noga utvalda ingredienser och god smak. När vi ändå var igång tog vi fram tandborstar och en munskölj också. Välkommen in!



Nyhet!  
3 för 39:–

Apoteket Tandkräm Classic, 75 ml. (ord. pris 15:50/st)

Nyhet!

Apoteket  
Tandborste,  
mjuk, 3-pack.

29:50



Plackers Twin  
Tandtråd med  
hållare, 35 st.

46:–



Nyhet!

Apoteket  
Munskölj Classic,  
500 ml.

47:50



SB12 Munskölj mot dålig andedräkt, 250 ml.



Nyhet!

13:50

Apoliva Fem Myror Barntandborste, 1-pack.



Salivin Salivstimulerande sugtablett, Red Fruit, 50 g.

30:–



Nyhet!

Fluorette  
Novum

Flux Fluorskölj, Coolmint, 0,2% NaF, 500 ml. 68:–  
Dentiro! Fluortabletter (läkemedel), 0,25 mg, 240 st. 73:–  
Fludent Fluortabletter (läkemedel), 0,25 mg, 200 st. 59:–  
Fluorette Novum Tuggummi (läkemedel), 0,25 mg, 108 st. 79:–

... och över 100 andra tandprodukter.

apoteket.se Telefon 0771-450 450

apoteket

## Var med och påverka slutresultatet – redan innan behandlingen påbörjas!

SACD är 150 välutbildade tandläkare och tandtekniker som brinner för vackrare leenden, friskare munnar och därmed lyckligare patienter.

Vi utbildar oss fortlöpande i biologisk vetenskap, materialkunskap, harmonilära och hantverksskicklighet, färdigheter som utgör estetisk-kosmetisk tandvård.

Välj SACD, en tryggare väg till en väl fungerande och vacker mun. Hos oss kan du exempelvis se och påverka slutresultatet innan behandlingen påbörjas.

Närmaste  
SACD-tandläkare  
finner du på  
[www.sacd.se](http://www.sacd.se)