

Hvor ofte skal du til tandlægen?

Hvor tit skal du egentlig gå til tandlæge? Tidligere var det hver 6.-7. måned, men i dag er det individuelle kriterier, der bestemmer, hvor ofte du skal til tandlæge. Hvor tit man skal til tandlæge afhænger af, hvor stor en risiko man har for at udvikle tand- og mundsygdomme. Det betyder også noget, om man allerede har eller har haft tand- og mundsygdomme.

Nøgleordet er "så lidt som muligt – men så tit som nødvendigt". Målet med tandbehandlingen er at forebygge, at sygdomme i tænder og mund udvikler sig. Din tandlæge vil gøre alt for at gribe ind i tide, mens skaden er lille, eller det kan sikres, at eksisterende sygdomme og tilstande kan kontrolleres.

Tandlægeforeningen anbefaler, at patienter med:

lav risiko	moderat risiko	høj risiko
• indkaldes med et interval på 12 måneder eller derover	• indkaldes med et interval på 6 til 10 måneder	• indkaldes med et interval på 2 til 4 måneder

Tal med din tandlæge om **din** risikoprofil, som er det moderne ord, tandlæger og myndigheder bruger. Aftal ud fra dine behov og ud fra din samlede tandsundhedsmæssige status, hvor ofte du skal gå til tandlæge.

Din tandlæge vil i samtalen med dig blandt andet lægge vægt på:

- din carieserfaring og -aktivitet i forhold til din aldersgruppe – altså hvor mange fyldninger du allerede har, og hvor tit og nemt du får nye huller.
- mundhygiejne – altså hvor god du er til at børste tænder og bruge tandtråd eller tandstikkere. Fluortandpasta og 2 gange daglig børstning i 2 minutter med en god tandbørste er den bedste forsikring mod tandsygdomme.
- kost og sukker, herunder hvor ofte du spiser slik/andre søde sager og drikker sodavand,
- sygdomme eller medicin, der kan føre til, at du nemmere får caries eller parodontitis.
- spytksekretion, herunder om du har meget eller lidt spyt, idet spyttet beskytter dine tænder mod tandsygdomme.
- om du allerede har tegn på tandkødsbetændelse eller parodontitis
- din alder og om du er ryger,
- om du har tanderstatninger som fx broer eller implantater, der kræver inspektion og kontrol.

Tandlægeforeningen forventer, at der om kort tid bliver indført nye nationale kliniske retningslinjer for indkaldeintervaller. Disse retningslinjer forventes at komme til at ligge meget tæt op af de anbefalinger, som vi her har opsummeret ovenfor. Tandlægeforeningens anbefalinger kan læses i deres fulde ordlyd på www.tandlaegeforeningen.dk.