Rengör tungan för friskare mun

Tungan är en del av munnen som många glömmer bort. På tungans yta kan bakterier och beläggningar samlas, och det kan ge dålig andedräkt.

Varför rengöra tungan?

Tungans yta är ojämn med små veck där bakterier trivs. Beläggningarna kan ge dålig smak och lukt. Att rengöra tungan kan göra munnen fräschare.

Så gör du

Använd en tungskrapa eller tandborsten. Börja så långt bak som du kan utan att det känns obehagligt, och dra framåt med lätt tryck. Skölj skrapan och upprepa några gånger.

Hur ofta?

En gång om dagen räcker för de flesta, till exempel på morgonen.

Om det kväljer

Många får kväljningar när de rengör längst bak. Andas genom näsan, börja försiktigt och gå längre bak efter hand.

Förändringar på tungan

Om du ser fläckar, sår eller förändringar som inte försvinner efter några veckor bör du låta tandvården eller vården titta på det.

Tungskrapa eller tandborste?

Båda fungerar. En tungskrapa har en bred kant som tar bort beläggningar effektivt och kan kännas mindre obehaglig för den som lätt kväljs. Tandborsten fungerar också bra, särskilt om bokatandlakartid du använder lätta tag och skrapar mer än borstar. Det viktiga är att du gör det regelbundet. Skölj hjälpmedlet efter användning och byt skrapa när den blir sliten. Rengöringen passar bra att göra direkt efter morgonborstningen.

Barn och tungan

Äldre barn kan också lära sig rengöra tungan om de har dålig andedräkt, men låt det ske försiktigt.

Tungan som signal

Tungan kan ibland visa hur kroppen mår. En kraftigt belagd tunga kan bero på muntorrhet, att man andas genom munnen eller att man har varit sjuk. Vissa läkemedel kan också påverka tungans färg och yta. Om du märker förändringar på tungan som inte går bort när du rengör den, som vita fläckar som inte går att skrapa bort, sår,

knölar eller ömhet, bör du låta tandvården eller vårdcentralen titta på det. De flesta förändringar är ofarliga, men det är alltid bra https://linktr.ee/keyb209aifpg att få dem undersökta.

Att titta på tungan när du ändå rengör den är ett enkelt sätt att upptäcka förändringar tidigt.



Sammanfattning

Att rengöra tungan tar bara en minut och kan ge fräschare andedräkt. Gör det gärna varje morgon som en del av din munvård.

bokatandlakartid.se är en svensk guide för dig som ska boka tid hos tandläkaren. Här hittar du guider om allt från första besöket till akut tandvärk.