GÖTA DENTAL · SPECIALISTKLINIK I ORTODONTI

Tandregleringsguiden för *vuxna*

Behandlingar, priser, tidsplan och allt du bör fråga en klinik innan du bestämmer dig. Skriven av specialisttandläkare i ortodonti i Göteborg.

25 980 kr	4,9 / 290	2 st
FAST PRIS FRÅN	OMDÖMEN PÅ GOOGLE	SPECIALISTER I ORTODONTI

UTGÅVA 2026 · FÖRSTA LÅNGGATAN 21, GÖTEBORG · GOTADENTAL.SE

INNEHÅLL

Vad du hittar i guiden

01	Vuxen och tandreglering	3
02	De fem behandlingarna	5
03	Bettfelen och vad de gör	7
04	Vad det kostar	9
05	Delbetalning och tandvårdsstöd	11
06	Specialist eller allmäntandläkare	13
07	Behandlingsresan steg för steg	15
08	Förberedelser innan start	16
09	Vardagen med tandställning	17
10	Risker och biverkningar	19
11	Retention, det som håller resultatet	20
12	Blekning och estetik i kombination	22
13	Frågor och svar	23
14	Ordlista	25
15	Checklista inför konsultationen	27
16	Så når du oss	28

> *Specialisttandreglering handlar inte om snabbhet. Det handlar om precision, och om att du vet exakt vart vi är på väg.*
>
> JILAH QALJAEE, LEG. SPECIALISTTANDLÄKARE I ORTODONTI, GRUNDARE AV GÖTA DENTAL

Varför den här guiden finns

Tre frågor kommer igen i nästan varje telefonsamtal till kliniken. Vad kostar det. Hur lång tid tar det. Syns det.

Svaren finns, men de ligger utspridda. Många kliniker lämnar pris först vid besök. Behandlingstider som anges på nätet skiljer tio månader åt för samma sorts bett. Och vad som ingår i en summa är nästan aldrig utskrivet, vilket är precis där de obehagliga överraskningarna brukar dyka upp, oftast som en faktura för retainer efter avslutad behandling.

Så här är allting samlat. Priserna är våra egna, publicerade och fasta. Reglerna för tandvårdsstöd har vi källhänvisat så att du kan kontrollera dem själv, för de ändras och de missförstås ofta.

OM DU BARA LÄSER TRE SIDOR

Kapitel 4 och 5 om vad det kostar. Kapitel 15, checklistan med frågor att ställa till vilken klinik du än besöker, även om det inte blir vi.

KAPITEL 01

Vuxen och tandreglering

Det finns ingen övre åldersgräns för tandreglering. Tänder går att flytta så länge käkbenet är friskt, och benvävnad byggs om under hela livet.

Biologin bakom tandförflyttning upphör inte med åldern. Trycket från en skena eller en bågtråd får benet att brytas ned på ena sidan av roten och byggas upp på den andra, och den processen pågår livet ut. Det är därför behandling fungerar långt upp i åren, förutsatt att tandkött och ben är friska.

Två saker skiljer ändå en vuxen från en femtonåring. Käken växer inte längre, så tillväxten kan inte användas som hjälpmotor vid skelettala avvikelser. Vid uttalade sådana fall sker behandlingen i samarbete med käkkirurg, och det beskedet ska du få redan på konsultationen.

Den andra skillnaden är historien i munnen. Lagningar, kronor, implantat, tidigare tandköttsproblem, kanske en tand som togs bort för femton år sedan och aldrig ersattes. Allt det går att arbeta med. Men det ska kartläggas på röntgen innan planen läggs.

Tre vanliga anledningar att vuxna söker sig hit

ÅTERFALL EFTER TIDIGARE BEHANDLING

Tänderna reglerades i tonåren, retainern slutade användas, och framtänderna har sakta vandrat tillbaka. Det här är den enskilt vanligaste orsaken vi ser.

TRÅNGSTÄLLNING SOM FÖRVÄRRATS

Tänder rör sig långsamt hela livet. En trångställning som var knappt märkbar vid 25 kan vara tydlig vid 40, ofta i underkäkens framtandsområde.

FUNKTIONEN HAR BÖRJAT SVIKTA

Slitageskador på framtandskanterna, tuggsvårigheter, käkledsbesvär, eller tandkött som dragit sig tillbaka just där bettet belastar snett.

INFÖR ANNAN TANDVÅRD

En tand behöver flyttas i rätt läge innan implantat, krona eller bro kan göras. Då är tandregleringen ett förarbete åt din ordinarie tandläkare.

TYPFALL · ÅTERFALL EFTER TONÅRSBEHANDLING

"Jag hade tandställning i nian, nu står de snett igen"

Det klassiska förloppet: fast räls i tonåren, ett fint resultat, en avtagbar retainer som användes flitigt första året och sedan hamnade i en låda. Tio till femton år senare har underkäkens framtänder vridit sig tillbaka och en av överkäkens framtänder står framför den andra.

Utgångsläget brukar vara bättre än patienten själv tror. Tänderna har sällan vandrat hela vägen tillbaka, utan en bit på väg, vilket gör att korrigeringen ofta ligger i den kortare delen av tidsspannet. Behandlingen avslutas med fast retainer den här gången, just för att förloppet inte ska upprepas.

Vanlig metod: aligners · Vanlig behandlingstid: 6 till 12 månader · Detta är ett sammansatt exempel på ett vanligt förlopp, inte en enskild patient.

Den fjärde anledningen är svårare att skriva ned i en broschyr, och den är samtidigt den vanligaste. Någon har stört sig på samma sak i tjugo år, tänkt att det får vara, och en dag bestämt sig. Det är ett fullt giltigt skäl. Du behöver ingen medicinsk motivering för att få behandling, bara ett realistiskt besked om vad som går att göra.

VAD SOM FAKTISKT BEGRÄNSAR EN VUXENBEHANDLING

Tandköttets och benets status, inget annat. Aktiv tandlossningssjukdom måste vara under kontroll innan tandregleringen påbörjas, eftersom tandförflyttning i en pågående nedbrytning kan påskynda den. Därför inleds varje utredning hos oss med undersökning och röntgen, även när patienten kommer med ett färdigt önskemål om Invisalign.

KAPITEL 02

De fem behandlingarna

Alla fem flyttar tänder med samma grundprincip: ett lätt, ihållande tryck som får benet att byggas om runt tandroten. Skillnaden ligger i synlighet, i precisionen vid svåra rörelser, och i hur mycket av ansvaret som hamnar hos dig.

Aligners, osynlig tandställning

Genomskinliga skenor som byts med någon eller ett par veckors mellanrum. En behandling består ofta av mellan tjugo och femtio skenor, tillverkade på förhand utifrån den digitala planen.

De tas av vid måltid och tandborstning, vilket gör munhygienen betydligt enklare än med fast räls. Baksidan av samma sak: 20 till 22 timmar per dygn är inte en rekommendation utan en förutsättning. En skena som ligger i fickan arbetar inte. Räknar man efter innebär bärtiden att skenorna ska vara i munnen under praktiskt taget hela dygnet utom måltiderna.

Passar: milda till måttliga bettfel, trångställning, glesa tänder, återfall efter tidigare behandling. **Behandlingstid:** 6 till 18 månader.

Invisalign

Det mest kända aligner-systemet, med den största dokumenterade patientvolymen bakom sig och ett brett utbud av tillbehör för mer komplicerade rörelser. Behandlingen planeras digitalt och du får se en simulering av slutläget innan den startar.

Passar: samma spann som övriga aligners, med bättre möjligheter i mer komplexa fall. Samma från-pris som övriga aligners hos oss, 25 980 kronor. **Behandlingstid:** 6 till 18 månader.

Klassisk tandställning

Fast räls med metallbrackets, den mest beprövade metoden vi har. Den arbetar dygnet runt utan att kräva något av dig, av det enkla skälet att den sitter fast. Vid rotförflyttningar och stora korrigeringar har den fortfarande bäst kontroll av allihop.

Att den syns är den självklara nackdelen. Vad som brukar överraska är hur snabbt omgivningen slutar registrera den. De flesta rapporterar att kollegorna kommenterar den första veckan och sedan aldrig mer.

Passar: alla bettfel, inklusive de mest omfattande. **Behandlingstid:** 12 till 24 månader.

Keramisk tandställning

Samma fasta system som klassisk räls, men med tandfärgade brackets som smälter in betydligt mer på nära håll. Kraften och möjligheterna är desamma, priset något högre.

Passar: de flesta bettfel, för dig som vill ha fast behandling men diskretare uttryck. **Behandlingstid:** 12 till 24 månader.

Lingual tandställning

Fast räls monterad på tändernas insida, alltså helt dold utifrån. Tekniskt den mest krävande behandlingen både att planera och att utföra, vilket också är förklaringen till prisbilden. Tungan behöver ett par veckor att vänja sig.

Passar: dig som vill ha fast behandlings precision utan att något syns. **Behandlingstid:** 12 till 24 månader.

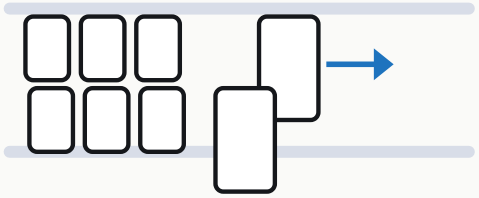
METOD	SYNLIGHET	BEHANDLINGSTID	PASSAR FÖR	PRIS FRÅN
Aligners	Genomskinlig	6 till 18 mån	Milda till måttliga bettfel	25 980 kr
Invisalign	Genomskinlig	6 till 18 mån	Milda till måttliga, vissa komplexa	25 980 kr
Klassisk räls	Syns	12 till 24 mån	Alla bettfel	34 800 kr
Keramisk räls	Diskret	12 till 24 mån	De flesta bettfel	37 800 kr
Lingual	Helt dold	12 till 24 mån	De flesta bettfel	54 800 kr

Från-priser hos Göta Dental, juli 2026. Ditt exakta fasta pris sätts vid konsultationen utifrån behandlingens omfattning och längd.

KAPITEL 03

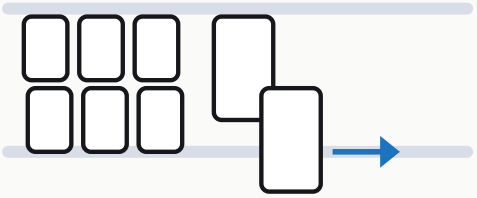
Bettfelen och vad de gör

Ett bettfel är sällan bara ett utseendeproblem. Det avgör hur kraften fördelas när du tuggar, var tänderna slits, och hur lätt de går att hålla rena.



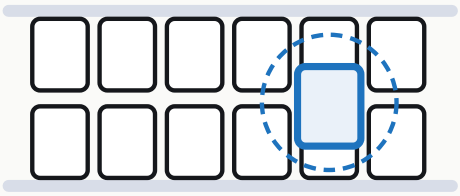
ÖVERBETT

Överkäkens framtänder ligger långt fram i förhållande till underkäkens. Ökar risken för att framtänderna slås av vid slag och fall, och kan ge slitage på insidan av framtänderna.



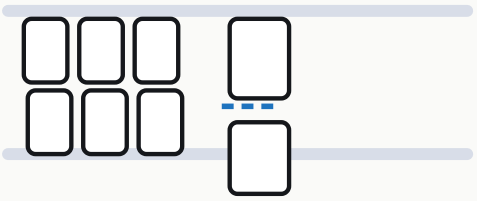
UNDERBETT

Underkäkens tänder biter framför överkäkens. Belastar framtänderna snett och kan med tiden ge käkledsbesvär. Vid uttalade skelettala fall kan käkkirurgi behövas.



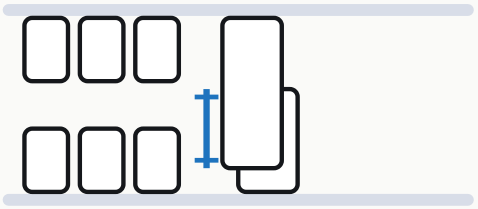
KORSBETT

En eller flera tänder biter på fel sida i sidled. Kan tvinga underkäken att glida åt sidan vid varje tugga, vilket belastar käkleden asymmetriskt.



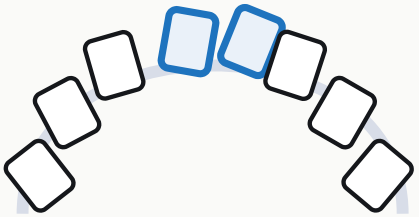
ÖPPET BETT

Fram- eller sidotänder möts inte när du biter ihop. Gör det svårare att bita av mat, och belastar de tänder som faktiskt möts hårdare.



DJUPT BETT

Överkäkens framtänder täcker underkäkens nästan helt. Vanlig orsak till slitage på framtandskanterna och till att underkäkens tänder biter upp i gommen.



TRÅNGSTÄLLNING

Tänderna får inte plats och står vridna eller omlott. Svårare att rengöra mellan tänderna, vilket över tid ökar risken för karies och tandköttsinflammation.

Glesa tänder

Motsatsen till trångställning, med mellanrum mellan tänderna. Ibland beror det på tandstorlek i förhållande till käken, ibland på ett kraftigt läppband, ibland på att tänder saknas. Orsaken avgör behandlingen, och den utreds på konsultationen.

Så kan det se ut före och efter

FÖRE

EFTER

Behandlat korsbett, patient hos Göta Dental. Bilderna visar ett enskilt fall, resultatet varierar med utgångsläge och behandlingstid.

NÄR ÄR DET MEDICINSKT MOTIVERAT

Bettfel finns i alla grader. Ett litet överbett utan symtom behöver inte behandlas. Det som talar för behandling är funktionella besvär, pågående slitage, återkommande tandköttsproblem i ett trångställt område, eller att bettet försvårar annan nödvändig tandvård. En specialist ska kunna förklara vilken av dessa som gäller i ditt fall, eller säga att ingen gör det.

KAPITEL 04

Vad det kostar

Det pris du får efter konsultationen hos oss är slutpriset. Inga efterfakturor, och ingen separat räkning för retainer när behandlingen är klar.

Vad som ingår i priset

- Konsultation, röntgen och digital 3D-scan
- Hela behandlingen, alla skenor eller brackets och samtliga justeringar
- Varje kontrollbesök under behandlingstiden
- Fast retainer efter avslutad behandling
- Essix-skena, den avtagbara retainern, efter avslutad behandling

Stanna vid den sista punkten en stund. Retentionen är den del som avgör om resultatet står kvar om fem år, och den ligger sist i behandlingen, alltså långt efter att du sagt ja till en summa. Hos flera kliniker faktureras retainer och skenor separat när allt annat är klart, ofta i storleksordningen 5 000 till 8 000 kronor. Ställ därför frågan rakt ut, hos oss eller hos någon annan: *ingår retainern i priset ni ger mig nu, eller kommer den som en egen räkning sedan?*

Konsultationen

BESÖK	INNEHÅLL	PRIS
Konsultation	Specialistbedömning, digital 3D-scan och behandlingsplan	1 295 kr
Konsultation via vårt leende-quiz	Samma innehåll	0 kr

Varför ditt pris kan bli ett annat

Ett från-pris gäller det enklare fallet. Det som drar uppåt är främst tre saker: hur långt tänderna ska flyttas, om rörelsen kräver rotkontroll, och hur länge behandlingen pågår, eftersom varje månad innebär kontroller och material. Ett återfall i sex framtänder ligger i botten av spannet. Ett djupt bett i kombination med trångställning i båda käkarna ligger i toppen.

Antalet kontroller påverkar däremot inte priset hos oss. Samtliga kontrollbesök under behandlingen ingår i den fasta summan, oavsett hur många de blir. Det är medvetet: när varje besök kostar extra drar patienten sig för att höra av sig, och små problem hinner bli stora innan de upptäcks.

TYPFALL · TVÅ OFFERTER SOM SER LIKA UT

Samma från-pris, 9 000 kronor isär i slutändan

Två kliniker anger båda ett från-pris runt trettio tusen för aligners. Den ena räknar in konsultation, samtliga kontroller, fast retainer och Essix. Den andra räknar in behandlingen, tar 600 kronor per kontrollbesök och fakturerar retainer och skena separat efteråt.

Med fjorton kontroller och en retention på omkring 5 000 kronor skiljer det närmare 9 000 kronor mellan de två, trots identisk prislapp i annonsen. Skillnaden syns aldrig förrän den sista fakturan kommer.

Räkneexempel för att visa hur poster som ligger utanför från-priset slår igenom. Kontrollera alltid de faktiska villkoren hos den klinik du jämför med.

Att jämföra priser rättvist

Två kliniker kan ange samma från-pris och ändå landa tiotusentals kronor isär i slutändan. Fyra frågor gör jämförelsen ärlig:

01 ÄR PRISET FAST ELLER PRELIMINÄRT
Ett preliminärt pris får revideras under resans gång. Ett fast får det inte. Be att få det skrivet.

02 INGÅR ALLA KONTROLLBESÖK
En behandling på arton månader innebär i regel tolv till arton besök. Med styckepris per kontroll blir det den största enskilda posten efter själva apparaturen, och den syns inte i från-priset.

03 INGÅR RETAINER OCH ESSIX
Den vanligaste dolda kostnaden av alla.

04 VEM UTFÖR BEHANDLINGEN
Ett pris ska jämföras mot samma kompetens, precis som du inte jämför priset på två bilar utan att veta vilken motor som sitter i.

VAD KOSTAR DET FÖR JUST DITT BETT

Gör leende-quizet, ungefär 30 sekunder, så får du en första indikation på metod och prisnivå. Konsultationen blir samtidigt kostnadsfri i stället för 1 295 kronor.

Priser hos Göta Dental, juli 2026, publicerade på gotadental.se/priser. Andra kliniker prissätter olika, kontrollera alltid vad som ingår hos den klinik du jämför med.

KAPITEL 05

Delbetalning och tandvårdsstöd

Räntefri delbetalning

Vi erbjuder delbetalning med 0 procent ränta via Resurs Bank, med löptid mellan 12 och 60 månader. Du väljer själv startavgift och löptid, och den lägsta månadskostnaden landar från 300 kronor i månaden beroende på behandling och löptid.

BEHANDLING	TOTALPRIS FRÅN	36 MÅN	60 MÅN
Aligners	25 980 kr	722 kr/mån	433 kr/mån
Invisalign	25 980 kr	722 kr/mån	433 kr/mån
Klassisk räls	34 800 kr	967 kr/mån	580 kr/mån
Keramisk räls	37 800 kr	1 050 kr/mån	630 kr/mån
Lingual	54 800 kr	1 522 kr/mån	913 kr/mån

Beräknat som totalpris delat på antal månader vid 0 procent ränta och utan startavgift. Uppläggnings- och aviavgifter kan tillkomma enligt Resurs Banks villkor. Din faktiska månadskostnad bekräftas vid kreditansökan.

Statligt tandvårdsstöd, så ser reglerna ut

Här är det lätt att bli lovad för mycket, så vi håller oss till vad som faktiskt gäller.

ALLMÄNT TANDVÅRDSBIDRAG

600 kronor per år om du är 20 till 23 år eller från 67 år, och 300 kronor per år om du är 24 till 65 år. Den som fyller 66 år under 2026 får 600 kronor det året. Bidraget dras av direkt hos kliniken och kan sparas i högst två år.

HÖGKOSTNADSSKYDDET

Räknas på statens referenspriser under en tolvmånadersperiod. Du betalar allt upp till 3 000 kronor, 50 procent mellan 3 000 och 15 000, och 15 procent över 15 000 kronor.

DET VIKTIGA UNDANTAGET

Behandling som görs enbart för att förbättra tändernas utseende omfattas inte av det statliga tandvårdsstödet. För tandreglering hos vuxna innebär det att ersättning förutsätter att behandlingen är medicinskt eller funktionellt motiverad, och den bedömningen görs individuellt. Räkna därför inte med statlig ersättning i din kalkyl förrän du fått den bedömd. Vi går igenom vad som gäller för just ditt bett på konsultationen, och du kan alltid dubbelkolla reglerna hos Försäkringskassan eller på 1177.

Om du har privat vårdförsäkring

Tandvård ingår normalt inte i privata sjukvårdsförsäkringar. Vissa arbetsgivarförsäkringar och olycksfallsförsäkringar täcker däremot tandskador efter olycka, och där kan ortodontisk behandling ingå som del av återställandet. Kontrollera villkoren hos ditt försäkringsbolag innan du utgår från det.

KAPITEL 06

Specialist eller allmäntandläkare

Tandreglering får utföras av vilken legitimerad tandläkare som helst. Specialisttiteln är däremot skyddad, och den säger något konkret om utbildningen bakom.

Vad specialisttiteln innebär

En specialist i ortodonti har efter tandläkarexamen genomgått ytterligare tre års heltidsutbildning, uteslutande inriktad på bettutveckling, käkväxt och tandförflyttning, och har fått sitt specialistbevis utfärdat av Socialstyrelsen. En allmäntandläkare kan ha gått kortare kurser i enskilda system, vilket är något helt annat än en treårig specialistutbildning.

Var skillnaden märks i praktiken

- **Diagnostiken.** Att avgöra om ett bettfel är dentalt eller skelettalt avgör hela behandlingsplanen, och felbedöms det i början märks det först långt senare.
- **Gränsfallen.** Att veta när aligners räcker och när de inte gör det. Ett fall som pressas in i fel system ger ett halvfärdigt resultat.
- **Rotkontrollen.** Kronan kan se rak ut medan roten står fel. Det syns på röntgen, inte i spegeln.
- **Avslutet.** Att veta när ett bett faktiskt är färdigt, och inte avsluta för tidigt.

PÅ GÖTA DENTAL

All tandreglering planeras och utförs av legitimerad specialisttandläkare i ortodonti. Kliniken har två specialister, Jilah Qaljaee som grundade kliniken 2018, och Sara Waldenström med särskilt fokus på vuxenbehandling. Du möter samma specialist från konsultation till sista retainerkontroll.

Två formuleringar att vara vaksam på

"Vi samarbetar med specialist" kan betyda allt från att en specialist lägger hela planen till att någon tittar på ett röntgenunderlag en gång per kvartal. Fråga vad samarbetet innebär i praktiken, och vem du faktiskt träffar vid kontrollerna.

"Certifierad Invisalign-behandlare" är inte en specialisttitel. Certifieringen kommer från tillverkaren och säger att kliniken får använda systemet, inte att behandlaren har specialistutbildning i ortodonti. Båda sakerna kan vara sanna samtidigt, men de är olika saker.

Fråga rakt ut

Ställ frågan oavsett var du är: *är den som planerar och den som utför min behandling specialist i ortodonti, och kan jag få namnet?* Ett rakt svar är ett gott tecken. Namnet kan du sedan slå upp i Socialstyrelsens register över legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal, där både legitimation och specialistbevis är offentliga uppgifter.

När allmäntandläkaren är rätt val

Vi ska vara ärliga med att det finns sådana lägen. Ett mycket litet återfall i underkäkens framtänder, där du bara vill ha tillbaka det som var, kan mycket väl skötas av en erfaren allmäntandläkare med rätt utrustning. Ju enklare fallet är, desto mindre spelar titeln roll. Det är i gränsfallen och i de komplicerade bettfelen som skillnaden blir dyr.

KAPITEL 07

Behandlingsresan steg för steg

01 **KONSULTATION, 45 TILL 60 MINUTER**

Klinisk undersökning, röntgen och digital 3D-scan av tänderna. Specialisten går igenom vad som går att göra, vilka metoder som är realistiska för ditt bett, och du får se en digital simulering av slutläget. Du lämnar besöket med en behandlingsplan och ett fast pris. Inget beslut krävs på plats.

02 **BETÄNKETID**

Ta den tid du behöver. Planen och priset står fast. Många hör av sig efter ett par veckor, andra efter ett halvår, och båda är helt normalt.

03 **BEHANDLINGSSTART, 45 TILL 60 MINUTER**

Påsättning av räls, eller utlämning av det första skensetet med genomgång av bärschema. Du går hem med behandlingen igång samma dag.

04 **KONTROLLER VAR FJÄRDE TILL SJÄTTE VECKA**

15 till 30 minuter per besök. Specialisten justerar, kontrollerar att tänderna följer planen och byter eller lämnar ut nya skenor. Här fångas avvikelser tidigt, medan de fortfarande är enkla att korrigera.

05 **FINJUSTERING**

Sista fasen handlar om detaljer: enskilda tänders vridning, kontakter mellan tänderna, hur bettet möts. Vid aligners kan kompletterande skenor behövas, vilket ingår i det fasta priset vid normala avvikelser från planen.

06 **AVSLUT OCH RETENTION**

Räls tas bort eller sista skenan lämnas tillbaka. Fast retainer sätts på insidan av framtänderna och Essix-skenan lämnas ut samma dag. Retentionen börjar direkt, det finns ingen paus emellan.

07 **UPPFÖLJNING**

Kontroll av retainern efter cirka 6 och 12 månader, för att säkerställa att den sitter som den ska och att inget har rört sig.

HUR LÅNG TID TAR DET EGENTLIGEN

Behandlingstiden styrs av hur långt tänderna ska flyttas, vilken typ av rörelse som krävs, och för avtagbara system av hur konsekvent du bär skenorna. Rotförflyttningar tar längre tid än att räta upp en vriden tand. En specialist kan ge dig ett intervall redan vid konsultationen, men ingen kan lova en exakt slutdag.

KAPITEL 08

Förberedelser innan start

En tandreglering går snabbare och säkrare om munnen är i ordning innan den börjar. Det här är vad som normalt ska vara avklarat före påsättning.

Kariesfri och lagad

Aktiv karies ska vara behandlad innan brackets limmas eller skenor tas i bruk. Att laga en tand mitt i behandlingen är fullt möjligt, men en ny fyllning ändrar tandens form, vilket kan påverka hur skenan sitter och hur ett bracket är placerat. Behöver du en större lagning eller krona i ett område som ska flyttas, planeras ordningen tillsammans med din ordinarie tandläkare.

Friskt tandkött

Tandköttsinflammation ska vara under kontroll före start. Vid konstaterad tandlossningssjukdom ska den vara behandlad och stabil, eftersom tandförflyttning i en aktiv sjukdomsprocess kan påskynda benförlust. Det är också skälet till att vi tar röntgen som del av utredningen och inte bara tittar i munnen.

Visdomständer

Visdomständer behöver inte alltid tas bort inför tandreglering. Ibland är de i vägen för planerade rörelser eller påverkar utrymmet i käken, och då planeras extraktionen in i behandlingsordningen. Beslutet ska motiveras för dig med röntgenbild som underlag, inte tas rutinmässigt.

Tidsplanera med livet

Behandlingen pågår i månader, inte veckor. Två saker är värda att tänka igenom i förväg:

- **Kontrollbesöken.** Var fjärde till sjätte vecka under hela perioden. Bor eller arbetar du långt bort, planera in dem tidigt så de inte krockar.
- **Längre resor och utlandsvistelser.** Säg till innan behandlingen planeras. Vid aligners kan skenor lämnas ut i förväg, vid fast räls kan intervallen behöva anpassas.

OM DU ÄR GRAVID ELLER PLANERAR ATT BLI

Tandreglering går att genomföra under graviditet, men hormonella förändringar gör tandköttet mer benäget att svullna och blöda, vilket kräver extra noggrann munhygien. Röntgen undviks normalt under graviditeten, så utredningen kan behöva tidsanpassas. Berätta för din specialist, så planeras behandlingen efter det.

KAPITEL 09

Vardagen med tandställning

De första dagarna

Räkna med ömhet i två till fyra dygn efter påsättningen och efter varje justering. Det känns mest när du biter ihop, och särskilt vid det första målet mat. Mjuk mat de första dagarna löser det mesta. Receptfri smärtlindring räcker för de allra flesta.

Med fast räls tillkommer att insidan av läppar och kinder ska vänja sig vid en ny yta. Ta med skyddsvaxet hem och lägg en bit i necessären, på jobbet och i bilen. Det är den period då folk oftast ringer oss, och nästan alltid går det över av sig självt inom ett par veckor.

Mat

MED ALIGNERS

Ta ut skenorna vid alla måltider och drick bara vatten med dem i. Du kan äta precis vad du vill. Borsta tänderna innan skenorna sätts tillbaka, annars bäddas socker och syra in mot emaljen.

MED FAST RÄLS

Undvik hårt godis, nötter, isbitar, popcornkärnor och att bita rakt i hela äpplen eller morötter. Skär i stället i bitar. Segt godis kan lossa brackets.

Munhygien

Vid sidan av bärtiden är det här den enskilt viktigaste delen, och den som avgör om du blir nöjd med emaljen efteråt.

Med fast räls samlas plack runt varje bracket. Sitter det kvar tillräckligt länge avkalkas emaljen i en ring runt fästet, och när brackets sedan tas bort framträder vita fläckar som inte går att borsta bort. Mellanrumsborste och en eltandborste med mjukt huvud är standardutrustning under hela behandlingen, inte ett tips.

Med aligners flyttas problemet till skenorna. Skölj dem varje gång de tas ut, borsta dem med kallt vatten, aldrig hett, som drar ihop plasten så att passformen förstörs. Och sätt aldrig tillbaka en skena direkt efter kaffe eller läsk utan att skölja munnen. Sockret blir kvar i ett slutet utrymme mot tandytan i timmar.

Tal, jobb och träning

Aligners ger en lätt läspning de första dagarna, som sedan försvinner. Har du ett yrke där du talar mycket, lägg starten på en fredag så hinner det värsta passera över helgen. Lingual räls tar längre tid för tungan att vänja sig vid, ofta en till två veckor.

Vid kontaktidrott gäller tandskydd oavsett metod. Med fast räls ska det vara ett skydd anpassat för räls, ett vanligt formgjutet från sportbutiken passar inte över brackets och kan göra mer skada än nytta.

Restaurangservetten

Den vanligaste orsaken till en förlorad aligner i hela världen är att den lindas in i en servett på en restaurang och slängs med disken. Lägg skenan i sitt fodral varje gång, även när du bara ska äta en frukt. Fodralet väger ingenting och ryms i vilken ficka som helst.

Samma sak gäller resor. Ta med både nästa skensats och den föregående. Tappar du en skena utomlands kan du gå tillbaka ett steg tills du är hemma, i stället för att förlora veckor. En lös bracket är däremot sällan akut, den kan oftast vänta tills du är tillbaka i Göteborg.

OM NÅGOT GÅR SÖNDER

Lös bracket, stickande tråd eller förlorad skena är vanligt och sällan akut. Ring kliniken och beskriv vad som hänt, så får du besked om det kan vänta till nästa kontroll eller behöver ett extra besök. Vänta inte i veckor, eftersom ett stillastående system kan kosta behandlingstid.

KAPITEL 10

Risker och biverkningar

All behandling som flyttar tänder påverkar vävnaden runt omkring. De flesta biverkningar är milda och övergående, men du ska känna till dem innan du bestämmer dig, inte efteråt.

Vanligt och övergående

ÖMHET OCH TRYCKKÄNSLA

Två till fyra dagar efter påsättning och efter varje justering. Går över av sig själv och kräver sällan mer än receptfri smärtlindring.

SKAV PÅ LÄPP OCH KIND

Vanligt de första veckorna med fast räls. Skyddsvax hjälper tills slemhinnan vant sig.

TALPÅVERKAN

Lätt läspning med aligners de första dagarna, något längre med lingual räls eftersom tungan möter en ny yta.

ÖKAD SALIVPRODUKTION

Vanligt i början med både skenor och fast räls. Avtar inom ett par dagar.

Mindre vanligt, men värt att veta

- **Emaljskador och missfärgningar.** Uppstår när plack ligger kvar runt brackets under lång tid. Det är den vanligaste allvarliga komplikationen, och samtidigt den mest förebyggbara: den beror på munhygienen under behandlingen, inte på behandlingen i sig.
- **Rotresorption.** Tandroten kan förkortas något när tänder flyttas. I de allra flesta fall rör det sig om små förändringar utan praktisk betydelse. Risken bedöms på röntgen före start och följs upp under behandlingen.
- **Tandköttsretraktion.** Tandköttet kan dra sig tillbaka något, särskilt vid tunn vävnad och när tänder flyttas utåt i käken. Planeras med marginal av en specialist.
- **Käkledsbesvär.** Enstaka patienter upplever knäppningar eller ömhet i käkleden under behandlingen. Sambandet är individuellt och ska bedömas kliniskt, inte antas.
- **Återfall.** Den vanligaste långsiktiga risken, och den beror nästan alltid på att retentionen inte följts. Se kapitel 11.

SÅ MINSKAR DU RISKERNA MEST

Tre saker gör större skillnad än allt annat: noggrann munhygien varje dag under hela behandlingen, att du bär skenorna det antal timmar som avtalats, och att du hör av dig tidigt när något känns fel i stället för att vänta till nästa planerade besök.

KAPITEL 11

Retention, det som håller resultatet

Tänder har ett minne. Fibrerna runt roten och det nybildade benet behöver tid att stabilisera sig i det nya läget, och utan retention vandrar tänderna tillbaka mot där de kom ifrån.

Det här är kapitlet som avgör om de föregående tio spelade någon roll. Nästan varje vuxen som kommer till oss för en andra behandling har haft ett bra resultat en gång, och sedan tappat bort retainern.

De två typerna

FAST RETAINER

En tunn tråd som limmas på insidan av framtänderna. Syns inte, kräver ingen disciplin, men behöver rengöras noggrant och kontrolleras då och då eftersom limmet kan släppa.

ESSIX, AVTAGBAR SKENA

En genomskinlig skena som oftast bärs nattetid. Enkel att sköta, men fungerar bara i den utsträckning den faktiskt används.

Hur länge

Den kritiska perioden är de första sex till tolv månaderna, då risken för återfall är som störst. Därefter minskar risken, men den försvinner aldrig helt, eftersom tänder rör sig långsamt genom hela livet. Nattbärande av Essix på lång sikt, i kombination med fast retainer, är i dag en vanlig rekommendation just av det skälet. Din specialist ger dig ett individuellt schema utifrån hur ditt bett såg ut från början, eftersom vissa utgångslägen har högre återfallsrisk än andra.

TYPFALL · NÄR RETENTIONEN GLÖMDES BORT

Två år av arbete, förlorat på en sommar

Behandlingen är avslutad, resultatet är precis som simuleringen visade, och Essix-skenan bärs varje natt. Så kommer en semester, skenan glöms hemma i två veckor, och när den ska tillbaka sitter den trångt. Den känns obekväm, används därför alltmer sällan, och ett halvår senare passar den inte alls.

Det är så här ett återfall nästan alltid börjar. Inte med ett beslut att sluta, utan med en skena som blivit obekväm och därför lagts undan. En skena som stramar är ett skäl att ringa kliniken samma vecka, inte att sluta använda den.

Sammansatt exempel på det vanligaste förloppet vid återfall. Kontakta oss så snart en retainer känns trång eller går sönder.

Om retainern går sönder eller tappas bort

Hör av dig direkt, inte om ett par månader. En tappad Essix eller en lossnad tråd är billig att ersätta, medan tänder som hunnit vandra tillbaka kan kräva en ny behandlingsomgång. Det här är den enskilt vanligaste

anledningen till att vuxna behöver reglera om tänder som redan varit reglerade en gång.

HOS OSS INGÅR BÅDA

Både fast retainer och Essix-skena ingår i det fasta priset, och lämnas ut samma dag som behandlingen avslutas. Vi gör också nya retainers åt patienter som behandlats någon annanstans, om din gamla gått sönder.

KAPITEL 12

Blekning och estetik i kombination

Många vill både räta och ljusa upp. Ordningen mellan de två momenten spelar roll, och den är enklare än man tror.

Blek efter, inte före

Blekning görs efter avslutad tandreglering. När tänderna står omlott ligger delar av ytorna dolda mot varandra, och blekmedlet kommer helt enkelt inte åt överallt. Bleker du först och rätar sedan, kommer de tidigare skyddade ytorna fram i dagsljus med en annan nyans än resten. Med fast räls är saken avgjord ändå, eftersom brackets sitter limmade mitt på framsidan av varje tand.

Vänta sedan några veckor efter att rälsen tagits bort. Ytan har precis rengjorts från bindningsmaterial och är tillfälligt känsligare. Din specialist säger till när det är läge.

Två saker blekning inte kan

Den ändrar inte färg på kronor, fasader och fyllningar. De behåller sin nyans medan den naturliga emaljen runtomkring ljusnar, vilket kan bli en obehaglig kontrast om du har sådana i framtandsområdet. Det ska planeras in i förväg.

Och den ersätter inte tandreglering. En ljus men trångställd framtandsrad ser fortfarande trångställd ut, bara ljusare.

Ilningar under och strax efter blekning är vanligt och går över. Har du känsliga tandhalsar eller blottade rotytor sedan tidigare ska det bedömas innan, eftersom blekmedlet når djupare där emaljen är tunn.

Två frågor vi får hela tiden

Hur länge håller en tandblekning?

Från ungefär ett halvår till ett par år. Det avgörs nästan helt av vanorna efteråt: kaffe, te, rödvin och tobak drar ned tiden snabbast. En kort uppfräschning är betydligt enklare än en ny full behandling.

Hur ofta kan man bleka tänderna?

Sällan mer än en gång om året vid full behandling. Blekning är skonsam när den görs kontrollerat, men upprepas den för tätt ökar risken för ilningar och irriterat tandkött. Låt tandläkaren bedöma intervallet i stället för att köra på känsla.

Hos oss görs blekning med Philips Zoom av tandläkare. Det är en egen behandling med eget pris, ingår inte i tandregleringen, och behövs inte för att tandregleringen ska bli lyckad.

KAPITEL 13

Frågor och svar

De första frågorna nedan är de som faktiskt söks mest i Göteborgsområdet, hämtade ur vår egen sökstatistik. Resten är de vi får i telefon.

Hur mycket kostar tandställning?

Hos oss från 25 980 kronor för aligners och Invisalign, och upp till 54 800 kronor för lingual behandling, som fast pris med allt inkluderat. Spannet beror på metod och på hur omfattande ditt bettfel är. Priser mellan kliniker går bara att jämföra om du vet vad som ingår, se kapitel 4.

Vad kostar Invisalign?

Från 25 980 kronor hos oss, med konsultation, alla kontroller, retainer och Essix inräknade. Ditt exakta pris sätts efter konsultationen och ändras inte därefter.

Vad är Invisalign?

Ett system av genomskinliga, avtagbara skenor som byts stegvis och flyttar tänderna en liten bit i taget. Det är ett av flera aligner-system på marknaden, och det med störst dokumenterad patientvolym bakom sig.

Hur länge har man Invisalign?

Vanligen 6 till 18 månader. Enklare korrigeringar, som ett återfall i framtandsområdet, ligger i den nedre delen av spannet. Bärtiden på 20 till 22 timmar per dygn påverkar tiden mer än något annat.

Hur länge har man tandställning för överbett?

Med fast räls oftast 12 till 24 månader. Ett dentalt överbett, där tändernas läge är problemet, går snabbare än ett skelettalt, där käkarnas inbördes läge är orsaken. Vilket av dem du har avgörs på röntgen.

Vad kostar tandställning för barn under 18?

Om bettfelet bedöms ha tillräckligt uttalat behandlingsbehov betalas tandregleringen av regionen, och är då kostnadsfri upp till och med 23 års ålder. Bedöms behovet som mindre kan behandlingen göras privat, och då gäller vanlig prislista. Bedömningen görs av specialist.

Vad är korsbett?

Att en eller flera tänder biter på fel sida i sidled, alltså att underkäkens tand hamnar utanför överkäkens i stället för innanför. Det kan tvinga underkäken att glida åt sidan vid varje tugga och belastar käkleden ojämnt. Se diagrammet i kapitel 3.

Gör det ont?

Ömhet i två till fyra dagar efter påsättning och justering är normalt. Receptfri smärtlindring räcker för de flesta. Det handlar om tryck och ömhet, inte om skarp smärta.

Syns det på jobbet?

Aligners är svåra att upptäcka på normalt samtalsavstånd. Lingual räls syns inte alls. Keramiska brackets syns på nära håll men är betydligt diskretare än metall.

Kan jag bli behandlad om jag har kronor, implantat eller lagningar?

Oftast ja. Implantat kan inte flyttas eftersom de sitter fast i benet, men de kan planeras in som fasta punkter i behandlingen. Kronor och lagningar kan behöva särskild bindningsteknik. Det utreds vid konsultationen.

Vad händer om jag inte bär skenorna tillräckligt?

Behandlingen står stilla eller tappar passform, och tidsplanen förskjuts. Vid upprepade avvikelser kan planen behöva göras om, eller bytas till ett fast system.

Måste jag dra ut tänder?

Ibland, vid uttalad trångställning där det saknas plats. Betydligt mer sällan i dag än för tjugo år sedan, tack vare andra tekniker för att skapa plats. Det avgörs individuellt och ska motiveras tydligt för dig.

Kan tandreglering ge tandlossning?

Nej, men en pågående tandlossningssjukdom kan förvärras om tänder flyttas medan sjukdomen är aktiv. Därför krävs frisk tandköttsstatus innan start, och därför ingår undersökning och röntgen i utredningen.

Hur ofta måste jag komma på besök?

Var fjärde till sjätte vecka under behandlingen, 15 till 30 minuter per gång.

Kan jag byta metod under behandlingens gång?

Det går i vissa lägen, men det påverkar både tidsplan och pris. Därför lägger vi tid på att välja rätt metod från början.

Vad kostar det om jag avbryter?

Prata med kliniken direkt om det uppstår. Hos oss gör vi alltid en avslutande kontroll och sätter retention utifrån var behandlingen står, så att tänderna inte lämnas i ett instabilt läge.

Får jag samma behandlare hela vägen?

Hos oss ja. Samma specialist följer dig från konsultation till sista retainerkontroll.

Behöver jag remiss?

Nej. Du bokar konsultation direkt, utan remiss och utan väntelista.

Hur snabbt kan jag börja?

Så fort behandlingsplanen är godkänd och eventuell finansiering är klar. Vid fast räls kan start ofta ske inom ett par veckor, vid aligners styrs det av tillverkningstiden för skenorna.

Kan tänderna flyttas tillbaka efteråt?

Ja, om retentionen inte sköts. Det är just därför retainer ingår i priset hos oss och varför vi följer upp den.

Är billigare aligners på nätet ett alternativ?

De system som säljs direkt till konsument utan klinisk undersökning saknar röntgen, diagnostik och uppföljning. Utan undersökning kan varken tandköttsstatus eller rotläge bedömas, och det är där riskerna finns.

KAPITEL 14

Ordlista

Orden du kommer att höra på konsultationen, i klartext.

BEGREPP	BETYDER
Ortodonti	Läran om bettutveckling och tandreglering. En specialist i ortodonti är den som fördjupat sig i just detta i tre år efter tandläkarexamen.
Aligner	Genomskinlig, avtagbar skena som flyttar tänder stegvis. Invisalign är ett av flera aligner-system.
Bracket	Det lilla fäste som limmas på tanden vid fast tandställning och som håller bågtråden på plats.
Bågtråd	Tråden som löper mellan bracketsen och som gör själva arbetet. Byts under behandlingen mot styvare trådar.
Attachment	En liten kompositknopp som fästs på tanden vid aligner-behandling, så att skenan får grepp för svårare rörelser.
Lingual	På insidan, mot tungan. Lingual tandställning sitter på tändernas insida och syns därför inte.
Retention	Fasen efter behandlingen, då resultatet stabiliseras och hålls kvar med retainer.
Retainer	Fasthållare. Antingen en tunn tråd limmad på insidan av tänderna, eller en avtagbar skena.
Essix	Den vanligaste typen av avtagbar retainer, en tunn genomskinlig skena som oftast bärs nattetid.
Refinement	Kompletterande skenor i slutet av en aligner-behandling, för att finjustera det sista.
IPR	Interproximal reduktion. Att slipa bort en mycket tunn skiva emalj mellan tänder för att skapa plats, som alternativ till att dra ut en tand.
Skelettalt bettfel	Avvikelse som beror på käkarnas storlek eller läge i förhållande till varandra, till skillnad från ett dentalt bettfel som gäller tändernas läge i käken.
Rotresorption	Att tandroten förkortas något vid tandförflyttning. Oftast liten och utan praktisk betydelse, men följs på röntgen.
Intraoral scanner	Handhållen kamera som skapar en digital 3D-modell av dina tänder, utan avtrycksmassa.
Panoramaröntgen	Översiktsbild över hela käken, tandanlag och rötter. Underlag för diagnostik före behandling.
Extraktion	Att ta bort en tand, ibland nödvändigt vid uttalad trångställning för att skapa plats.
Referenspris	Statens fastställda prisnivå per åtgärd, som högkostnadsskyddet räknas på. Kliniker sätter sina egna priser, som kan skilja sig från referenspriset.
ATB	Allmänt tandvårdsbidrag, det årliga belopp du får använda till tandvård och som dras av direkt hos kliniken.

KAPITEL 15

Checklista inför konsultationen

Ta med den här sidan till vilken klinik du än besöker. Frågorna är formulerade så att de går att ställa var som helst, inte bara hos oss.

Att fråga kliniken

- [ ] Är den som planerar och utför behandlingen specialist i ortodonti, och vad heter hen?
- [ ] Är priset jag får fast eller preliminärt?
- [ ] Ingår samtliga kontrollbesök under hela behandlingstiden?
- [ ] Ingår fast retainer och avtagbar skena i priset, eller faktureras de separat efteråt?
- [ ] Vad kostar en ny retainer om jag tappar bort min?
- [ ] Vilka metoder är realistiska för just mitt bett, och varför inte de andra?
- [ ] Hur lång behandlingstid räknar ni med, och vad kan förlänga den?
- [ ] Vad händer om resultatet inte blir som simuleringen visade?
- [ ] Ingår kompletterande skenor om tänderna inte följer planen?
- [ ] Hur ser uppföljningen ut efter avslutad behandling?
- [ ] Vad gäller om jag behöver avbryta i förtid?

Att ta med dig

- [ ] Lista på mediciner du tar regelbundet
- [ ] Information om tidigare tandreglering, om du haft någon
- [ ] Eventuella röntgenbilder från din ordinarie tandläkare
- [ ] Frågor du kommit på i förväg, nedskrivna

Att fundera på före besöket

- [ ] Vad stör dig mest, och är det utseende eller funktion?
- [ ] Hur viktigt är det att behandlingen inte syns?
- [ ] Kan du realistiskt bära skenor 20 till 22 timmar per dygn?
- [ ] Vilken månadskostnad känns rimlig för dig?

KAPITEL 16

Så når du oss

Boka din konsultation

Specialistbedömning, digital 3D-scan och en behandlingsplan med fast pris. Du behöver inte bestämma dig på plats, och du går hem med planen i handen.

TELEFON
031-713 57 84

E-POST
info@gotadental.se

BOKA ONLINE
gotadental.se/bokning

Hitta hit

Göta Dental, Första Långgatan 21, 413 29 Göteborg. Kliniken ligger intill Järntorget, några minuters promenad från hållplatsen, med spårvagn och buss till Järntorget från stora delar av staden.

Kostnadsfri konsultation via leende-quizet

Quizet tar ungefär 30 sekunder och ger dig en första indikation på vilken behandling som passar ditt bett. Gör du det blir konsultationen kostnadsfri, i stället för 1 295 kronor. Skanna koden eller gå till gotadental.se.

LEENDE-QUIZET

30 sekunder. Ger metodförslag, prisnivå och kostnadsfri konsultation.

Källor

- Priser, innehåll i behandling och konsultationsavgift: gotadental.se/priser, hämtat juli 2026.
- Allmänt tandvårdsbidrag och högkostnadsskydd: 1177, Tandvård när du är över 19 år, statligt tandvårdsstöd.
- Att behandling enbart för utseendets skull inte omfattas av tandvårdsstödet: samma källa.
- Specialistkompetens och legitimation: Socialstyrelsens register över legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal.
- Delbetalning: Resurs Bank, villkor enligt kreditgivarens vid var tid gällande avtal.

Guiden är framtagen av Göta Dental och avsedd som allmän information, inte som medicinsk rådgivning för ett enskilt fall. Behandlingsval, tidsplan och pris fastställs individuellt efter undersökning av specialisttandläkare. Priser och regler kan ändras, kontrollera aktuella uppgifter på gotadental.se och hos Försäkringskassan. Utgåva juli 2026. © Göta Dental.