

Praktiske råd ved tandbørstning



Tandbørstning



Den daglige tandbørstning er den vigtigste forebyggelse for at undgå huller og tandkødsproblemer. Tandbørstning bør derfor udføres grundigt hver eneste dag 2 x dagligt for at fjerne bakterierne (plakken). Vær opmærksom på at børn skal have hjælp til tandbørstning indtil de er omkring 11-12 år gamle.

Sådan børster du dine/ dit barns tænder rene.

Brug en tandbørste der ikke har et for stort hoved og begræns mængden af tandpasta til, hvad der svarer til en lillefingernegl, fra barnet er ca. 3 år gammelt. Hos et mindre barn skal tandbørsten kun lige dypes i tandpasta.

Brug fluortandpasta med højt fluorindhold, dvs. 1400-1500 ppm. (læs på tandpastatuben)

Vær systematisk: *Børst med små gubbebevægelser halvt på tand og halvt på tandkød* på ydersiden og indersiden af tænderne i overmund. Herefter ydersiden og indersiden af tænderne i undermund. Afslut med at børste tyggefladerne i både overmund og undermund.

Undlad at skylle munden med vand efter tandbørstning.

Fremgangsmåde ved brug af el-tandbørste

Du skal holde tandbørstehovedet med et let tryk i den rette vinkel mod tand og tandkød.

Børstehovedet skal være vinklet på tanden, så det berører tandkødsranden, hvor bakterierne sætter sig (overgangen mellem tand og tandkød).

Tænd på kontakten på tandbørsten og bevæg børstehovedet fra tand til tand. Lad børstehovedet arbejde et par sekunder ved hver tand, før børstehovedet flyttes videre til næste tand. (Tandbørsten skal ikke flyttes frem og tilbage som en almindelig tandbørste, men flyttes én tand ad gangen)

Anvend først børstehovedet på ydersiden og indersiden af tænderne i overmund. Herefter ydersiden og indersiden af tænderne i undermund.

Afslut med at børste tyggefladerne i både overmund og undermund.

Tandbørstning skal tage minimum to minutter. Tænderne skal efter tandbørstning føles glatte, når du mærker efter med tungen.





Hjørring
Skolevangen 46
9800 Hjørring
Tlf. 72 33 37 40
tandklinikken.skolevangen@hjoerring.dk

Sindal
Finlandsgade 12
9870 Sindal
Tlf. 72 33 37 90
tandklinikken.sindal@hjoerring.dk

Hirtshals
Toftagervej 1
9850 Hirtshals
Tlf. 72 33 37 50
tandklinikken.hirtshals@hjoerring.dk



Hjørring Kommune

December 2014

Foto: Carl Hansen & Colourbox