

Til dig og dine forældre



Hjørring Kommunale Tandpleje

Husk lige tandbørsten

- » Hvordan undgår du huller i tænderne?
- » Hvordan skal dit tandkød se ud?
- » Hvilken tandpasta er bedst?
- » Hvad sker der, når du spiser sukker?
- » Hvad er emalje?
- » Hvad er plak?
- » Hvor lang tid skal du børste?

Tandplejen har været på besøg i klassen og givet svar på disse spørgsmål og flere til. Ligeledes har vi i klassen instrueret i tandbørstning med engangstandbørster. Afslutningsvis spillede vi et tandspil.

Formålet er, at børnene lærer, hvorfor det er så vigtigt, at tænderne børstes helt rene.

I forældre opfordres til at holde øje med tandbørstningen.



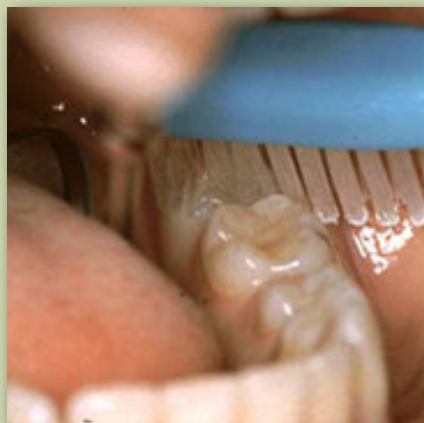
12-års tanden

Hos de fleste bryder denne tand frem i 12-års alderen, men den kan godt komme lidt før eller senere. Den bryder frem inde bagved 6-års tanden.

Når den er på vej

I lang tid er tanden delvist dækket af tandkød, hvilket gør den særdeles svær at børste. Bakterier og madrester har fred og ro til at sætte sig i de mange fuger på tyggefladen. Fjernes det ikke med tandbørsten, er der stor risiko for, at der udvikles huller og betændelse i tandkødet.

Den bagerste tand børstes på tværs i den periode, hvor tanden ikke er i samme højde som de andre tænder.



Tandbørste - instruktion

Brug en tandbørste der ikke har et for stort hoved, samt en tandpasta med højt flourindhold, dvs. 1400-1500 ppm (læs bag på tandpastatuben).

1. Start med ydersiden i venstre side af overkæben ved den bagerste kindtand. Børst med små gnubbebevægelser - halvt på tanden og halvt på tandkødet. Tandbørsten flyttes fremad - EN TAND AF GANGEN - over imod den bagerste kindtand i højre side.
2. Du bliver i højre side - vend tandbørsten - og børst nu den indvendige side af tandrækken, fra højre mod venstre - altså tilbage igen.
3. Tyggefladerne børstes til sidst. NU ER OVERKÆBEN FÆRDIG.
4. Underkæben børstes på samme måde. Start i venstre side på ydersiden af den bagerste kindtand. Gnub tænderne - en efter en - fra venstre mod højre.
5. Du bliver i højre side - vend tandbørsten - og børst nu den indvendige side af tandrækken, tungen siden, fra højre mod venstre - altså tilbage igen.
6. Slut af med at børste underkæbens tyggeflader.

Undlad at skylle munden med vand efter tandbørstning.

DINE FORÆLDRE MÅ STADIG GERNE HOLDE ØJE MED TANDBØRSTNINGEN.

Hirtshals

Ved Skolen 1

9850 Hirtshals

Tlf.: 72 33 37 50

tandklinikken.hirtshals@hjoerring.dk

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

