

Borsta tänderna två gånger om dagen

Borstningen tar bort placken från tändernas yta och tandköttsskanterna. Den förebygger karies och tandköttinflammation.

Använd en eltandborste eller en vanlig mjuk tandborste samt fluortandkräm. Borsta minst 2 minuter så att fluoren hinner verka i tändernas emalj.

Borsta tänderna systematiskt: yttre ytorna, inre ytorna och tuggytorna. Försäkra dig om att din tandborste följer tandköttsskanterna.

Med den rätta elborstningstekniken får du dina tänder rengjorda effektivt. Fördelen med borsten är borstdelen som är liten, mjuk och den gör ett snabbt rengöringsmönster. Använd din elborste enligt dess instruktioner.



Kuvat: Hyvaks

Den största delen av eltandborstar rör man långsamt från tand till tand längs tandköttsskanterna.

Om du använder en vanlig tandborste gnugga med korta varsamma rörelser fram och tillbaka. Placera borsten mot tanden och tandköttet. Långa drag eller för hård styrka/borstdel orsakar tandköttssrecession.



Bilderna: Papunets bildbank, papunet.net, Hanna-Mari Kommonen, redigerad version av den originala

Skölj inte med vatten efter att du har borstat färdigt, fluor får vara kvar på tändernas yta för att verka.

Byt din tandborste var tredje månad. Vid behov redan tidigare om borsten börjar spreta.

Rengör dagligen mellan tänderna

Tandtråd eller tandtrådsbygel passar för att rengöra de trängsta rummen mellan tänderna. Det finns tråd med olika tjockheter och former, platta, tunna och vaxade.

Använd mellanrumsborste eller en (borst)sticka för stora tandmellanrum. Dessa finns i olika storlekar och former.

I samband med tandvårdsbesök kan man visa rengöringsmedel som passar för dig.

För trådet varsamt i tandmellanrummen. Såga med trådet fram och tillbaka. Rör trådet uppåt och nedåt mot båda tändernas sidor. För trådet ända till tandköttfickan.



Kuvat: Hyvaks

Rör på stickan eller borsten i varje tandmellanrum fram och tillbaka 5–10 gånger.



Om det formas ljus beläggning på din tungyta, kan du borsta den ren med tandborste, använda en skrapa avsedd för tungans rengöring eller till exempel sked.

Rengör tungans yta med dragande rörelser från bakre delen till främre delen.

En ren mun är fräsch och glädje att le med!

Att uppmärksamma i din mun:
