

7 GODE RÅD til dig om dine tænder



1.

Børst tænderne rene
to gange om dagen

2.

Brug en blød tandbørste
– gerne en elektrisk

3.

Brug en tand-
pasta med fluorid

4.

Spyt ud efter
tandbørstning
og undlad at
skylle med
vand

5.

Brug mellemrums-
børste, tandstik eller
tandtråd hver dag

6.

Spar på sukker- og
syreholdige drikke
som juice og sodavand

7.

**Spørg din tand-
plejer** til råd
om din mund-
hygiejne

Find flere råd på
tænderne.dk



1. Madrester og bakterier skal fjernes dagligt, ellers bliver det til mange bakterier på en dag. Børst hellere to gange grundigt end flere gange sjusket.

2. En blød tandbørste laver ikke slibeskader på tænderne, og du kan også børste tandkødet med en blød børste. En elektrisk tandbørste placeres på hver enkelt tand, så klarer den selv bevægelserne.

3. Fluorid genopbygger tandoverfladen ved mikroskopiske brud på tandoverfladen – også kaldet begyndende huller.

4. Fluorid fra tandpastaen fortsætter med at virke på tændernes overflade, hvis du undlader at skylle med vand eller mundskyl, når du har børstet tænder.

5. Tandbørster børster ikke rent mellem tænderne. Tal med din tandplejer om hjælpemidler, der passer til dig.

6. Syre kan ætse tændernes tynde overflade, som kaldes emaljen. Hvis du drikker juice eller sodavand, bør du skylle efter med vand, så du neutraliserer syren.

7. Spørg din tandplejer

til råds om din mundhygiejne. Tandplejere er uddannede til at forebygge tandsygdomme og kan vejlede dig i, hvordan du holder dine tænder sunde.