7 GODE RÅD
OM DINE TÆNDER

DANSKE TANDPLEJERE

1.
Børst tænderne helt rene
- to gange om dagen

2.
Brug en blød tandbørste
– gerne elektrisk

3.
Vælg en tandpasta
med fluorid

4.
Spyt ud
– men undgå
at skylle efter

5.
Brug mellemrumsbørste/
tandtråd - hver dag

6.
Skær ned på sukker-
og syreholdige drikke

7.
Spørg din tandplejer
til råds

Få 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, emaljen. Hvis du drikker juice eller sodavand, bør du skylle efter med vand, for at neutralisere syren. Skær ned på sukker- og syreholdige drikke.

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

DANSKE TANDPLEJERE

Få flere råd på
tænderne.dk