



Tandbørstning

Begynd gerne med at børste barnets gummer, før der kommer tænder. På den måde vænner barnet sig til at få en tandbørste i munden.

Gør tandbørstning til en hyggestund ved for eksempel at synge en sjov sang eller fortælle en sjov historie- det er kun fantasien, der sætter grænser!



Sådan:

- Børsten skal have et lille børstehoved med bløde børster. Børsten skal have et godt greb, som man kan holde godt om
- Brug voksentandpasta med fluor (fluorindhold 1100 ppm, og fra 4 års alderen 1450 ppm) Furesø Kommune har en meget lav koncentration af fluor i drikkevandet, derfor er det vigtigt! Men brug ikke mere end svarende til halvdelen af barnets lillefingernegl
- Børst alle tænder. Børst med cirkel- eller gubbebevægelser - ikke vandret
- Træk ud i barnets læbe, når fortænderne skal børstes
- Placer tandbørsten så hårene rammer overgangen mellem tænder og tandkød
- Vi anbefaler, at børn får børstet tænder hver morgen og aften

HUSK: børn kan først selv børste tænderne rene, når de bliver mellem 10-12 år.

