



Tandbørstning

Tænder betyder rigtig meget for et flot smil og dermed også for et godt selvværd. Desværre har vi mennesker kun et sæt tænder, når mælketænderne er skiftet: så pas godt på dem!

Det vigtigste redskab for at bevare tænderne sunde og flotte hele livet er tandbørsten!

Værd at vide om tandbørstning:

- Børsten skal have et lille børstehoved med bløde børster og et godt greb
- Brug fluor-tandpasta med 1450 ppm fluor
- Børst alle tænder, både inderside og yderside samt tyggefladerne
- Placer tandbørsten så børstehårene rammer overgangen mellem tænder og tandkød
- Børst med cirkel- eller gnubbebevægelser, ikke vandret!
- Nogle foretrækker at børste med en el-tandbørste, dette er også godt!
- HUSK: det tager minimum 3 minutter at børste alle tænder rene!



yderside børstes



inderside børstes



tyggefladerne børstes



og forfra i undermundens

