



## Tandtråd

### Hvorfor skal jeg bruge tandtråd?

Huller i tænderne og tandkødsbetændelse starter ofte i tandmellemlommene, fordi selv den bedste tandbørstning ikke fjerner plakken/bakterierne mellem tænderne. Undersøgelser viser, at man efter en god tandbørstning stadig mangler at børste 40% af tandfladerne rene, og det er derfor tandtråd er vigtig!

#### Sådan gør du:

- Vælg en tandtråd med voks, så glider den lettere igennem tændernes kontaktpunkter
- Afriv et stykke tandtråd, ca. 30-40cm og sno det om to fingre
- Før tandtråden forsigtigt op mellem tænderne, og sørg for at følge tandens krumning
- Dernæst renses på hver side af tandkødsspidsen med en forsigtig bevægelse. (fig. 1)
- Du kan få instruktion på klinikken og i øvrigt læse vejledning på tandtrådspakken

Man kan gøre det lettere ved at bruge en tandtrådsholder, der findes mange forskellige, f.eks. kan man bruge en der hedder ”Glide”( fig. 2), den kan købes i de fleste apoteker.

fig 1



fig 2

