



## Tandbørstning

Det er ikke nemt for et barn at børste alle tænder rene. Derfor er det vigtigt, at det er en voksen, der børster. Faktisk er børn først i stand til at overtage børstningen, når de er mellem 10-12 år. Børn skal selvfølgelig også øve sig. Tag en snak med dit barn om, hvordan alle tænder skal børstes, og at tænderne har en yderside, inderside og en tyggeflade.

### Værd at vide om tandbørstning:

- Børsten skal have et lille børstehoved med bløde børster og et godt greb
- Brug voksen fluor tandpasta med 1450 ppm fluorid
- Børst alle tænder, både indersider og ydersider samt tyggefladerne
- Placer tandbørsten så hårene rammer overgangen mellem tænder og tandkød
- Træk ud i barnets læbe, når du børster fortænderne
- Børst med cirkel eller gnubbebevægelser, ikke vandret!
- Nogle børn foretrækker at børste med en el-tandbørste, dette er også godt!
- HUSK: man kan ikke børste alle tænder rene på under 3 minutter!

### Et godt tip:

Hvis du er i tvivl om dit barn børster tænderne rene, så spørg på apoteket efter nogle farvetabletter, som farver tandplakken rød!

