

RENA TÄNDER

med
gnuggmetoden

- lätt på handen ● små rörelser
- mjuk borste



FRÅGOR OCH SVAR OM TANDBORSTNING

Varför borstar man tänderna?

På tänderna växer och förökar sig munbakterier. De bildar beläggningar som ger upphov till tandköttinflammation, som så småningom kan utvecklas till tandlossning. Tandborstningen ska regelbundet ta bort dessa beläggningar.

Varför gnuggmetoden?

Bildserien härnadan visar tandborstning enligt gnuggmetoden. Med den får man dels en systematisk gång och dels en effektiv rengöring.

Hur ofta ska man borsta?

Man bör borsta tänderna två gånger om dagen, på morgonen efter frukosten och på kvällen innan man går till sängs. Tandborstning görs lättast framför spegeln.

Hur länge ska man borsta?

Tills man har borstat ordentligt på alla ställen och det är

rent överallt. Man kan kolla resultatet med hjälp av en tablett, som färgar bakteriebeläggningen.

Hur ska tandborsten se ut?

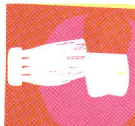
Tandborsten bör vara mjuk och ha ett kort borsthuvud med täta borst. Sliten och spretande tandborste gör inte rent – köp en ny.

Varför ska man använda tandkräm?

På bilderna nedan borstas tänderna utan tandkräm för att du lättare skall se tandborstens placering. Använd tandkräm bl a därför att den kan tillföra tänderna fluor som stärker tandemaljen. Tandkrämens smak gör borstningen mera lustbetonad.

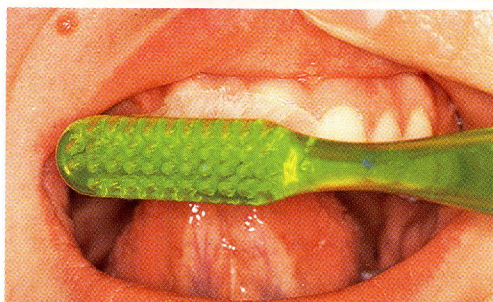
Kom ihåg att inte ens tandborstning hjälper mot karies (hål i tänderna), om du ofta småäter sådant som innehåller socker. Undvik småätandet så ökar dina chanser att behålla hela friska tänder.

1



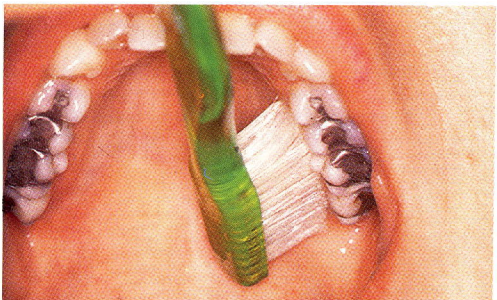
Borsta först utsidan av tänderna i överkäken. Börja längst bak, t ex på höger sida. Sätt borsten med stråtopparna mot tandköttsskanten. Det är stråtopparna som ska göra tand och tandkött rena.

2



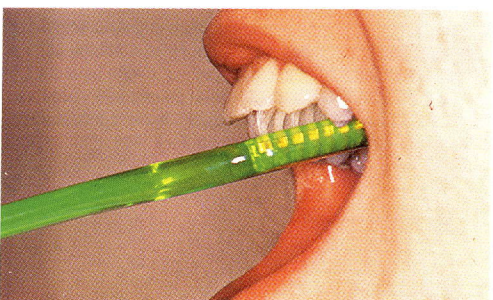
Gör små, korta, gnuggande rörelser, och håll borsten i ständig kontakt med tandytan och tandköttsskanten. Borsta på detta sätt tand för tand hela tandraden.

3



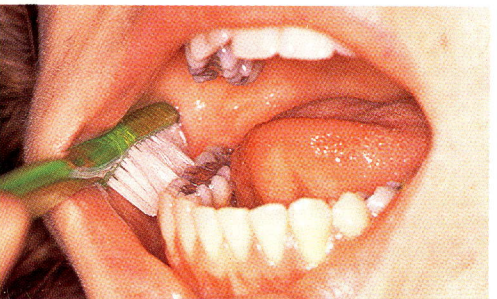
Fortsätt med insidan av överkäkens tänder. Börja bakom den sista tanden.

4



På insidan av framtänderna håller man borsten som bilden visar. Gör små korta rörelser.

5



Nu har turen kommit till utsidan av un-

6



Gnugga tand för tand längs hela tand-



Borsta först utsidan av tänderna i överkäken. Börja längst bak, t ex på höger sida. Sätt borsten med stråtopparna mot tandkötskanten. Det är stråtopparna som ska göra tand och tandkött rena.



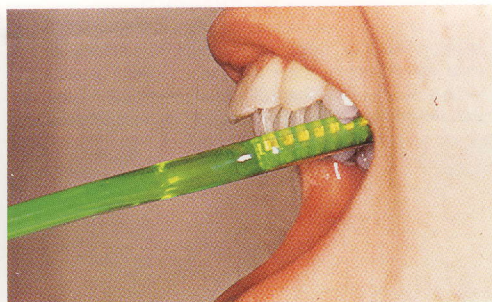
Gör små, korta, gnuggande rörelser, och håll borsten i ständig kontakt med tandytan och tandkötskanten. Borsta på detta sätt tand för tand hela tandraden.

3



Fortsätt med insidan av överkakens tänder. Börja bakom den sista tanden.

4



På insidan av framtänderna håller man borsten som bilden visar. Gör små korta rörelser.

5



Nu har turen kommit till utsidan av underkakens tänder. Börja på ena sidan bakom den sista tanden.

6



Gnugga tand för tand längs hela tandraden ända till andra sidans sista tand.

7



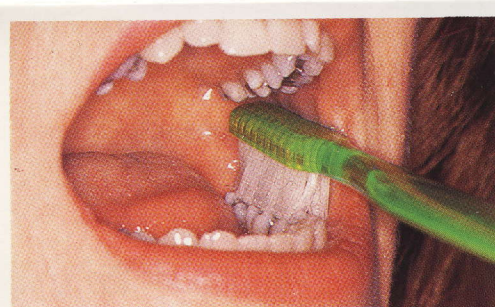
Sedan borstar du insidan av tänderna i underkäken på samma sätt. Borsten ska röra sig bara några millimeter fram och tillbaka när du gnuggar.

8



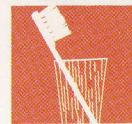
På insidan av framtänderna i underkäken borstar man på det här sättet. Känn efter att borsten följer tandkötskanten.

9



Sist borstas tuggytorna. Försök komma ner i färor, där det lätt samlas beläggningar.

10



Skölj munnen ordentligt. Gör ren tandborsten och låt den torka med huvudet upp till nästa tandborstning.