

Tandbørsteinstruktion

Sådan anbefaler vi at børste tænder



Tænderne børstes morgen og aften med fluortandpasta, der indeholder **min. 1100-1450 ppm**. Brug ikke mere tandpasta end der kan ligge på barnets lillefingernegl.



Barnet skal have hjælp af en voksen til tandbørstning indtil **10-12 års alderen**, uanset om det er en almindelig tandbørste eller el-tandbørste der anvendes. Stå bagved barnet og børst. Brug en **blød** og ikke for stor tandbørste.



Børst **halv tand** og **halvt tandkød**.



Børst i små cirkelbevægelser med let tryk og bevæg tandbørsten fremad – en tand ad gangen. Tæl til **10** ved hver tand.



Start udvendigt med den bagerste kindtand i overkæben – fortsæt hele vejen rundt. Bagefter indvendigt og afslut med tyggefladen.



Børst tænderne i underkæben på samme måde

- **udvendigt**



- **indvendigt** - på bagsiden af fortænderne vendes tandbørsten lodret.



- **tyggefladen**



Når **6-års** og **12-års** tanden er på vej frem, børstes på tværs af tandrækken.



Spyt ud, men skyl ikke efter med vand – så gavner fluoren mest.