

Tandbørsteinstruktion ved bøjler

Sådan anbefaler vi at børste tænder



Tænderne børstes morgen og aften med fluorid tandpasta, der indeholder **1450 ppm**. Brug ikke mere tandpasta end der kan ligge på en lillefingernegl



Brug en blød tandbørste, evt. en ORTO-tandbørste, hvor børsterne er kortest i midten.



Placer tandbørsten på **halv tand** og **halvt tandkød**.



Børst både over bøjlen og nedfra op mod bøjlen. Anlæg børsten omkring bøjlen fra mange vinkler, så tand og bøjle er fuldstændig rene. Tæl til 5 ved hver tand, både udvendig, indvendig og tyggefladen.



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



- **udvendigt**



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



- **tyggefladen**



Ved frembrydende tænder børstes på tværs af tandrækken.



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