

Daglig tandpleje - tænder

Den daglige tandpleje af tænder og proteser er vigtig, fordi den udgør grundlaget for at bevare:

- sunde tænder, slimhinder og tandkød
- velfungerende proteser

Daglig tand- og mundpleje er en sygdomsforebyggende og helbredsfræmmende indsats.

Hvad er god, daglig tandpleje?

- tænder og proteser børstes grundigt langs tandkødsranden 2 x 2 minutter dagligt for at fjerne bakteriebelægninger
- mund og proteser skylles efter hvert måltid for at fjerne madrester, som ellers omdannes til bakteriebelægninger

Belægningerne giver tandkødsbetændelse, huller i tænderne samt irritation og betændelse af gummer og slimhinder og kan forårsage paradontose.

Hvordan renholdes tænderne?

Der børstes 2 gange dagligt med en blød/soft tandbørste og fluortandpasta (min. 1.450 ppm) i 2

minutter. Børst med små gnubbe-/cirkelbevægelser halvt på tænderne, halvt på tandkødet. Brug begge hænder: én til at børste med og én til at holde kind og læber ud med. Det giver bedre synsfelt og letter tandbørstningen.

Imellem tænderne børstes med en interdental-tandbørste ("flaskerenser-tandbørste"), og der bruges tandtråd (med holder), hvis tænderne sidder tæt. Interdental-tandbørste og tandtråd fås på apoteket.

Delproteser tages ud under tandbørstningen og rengøres.

Hvis du selv klarer tandbørstningen kan det være en hjælp med et ekstra, tykt skaft til tandbørsten, eller at bruge en elektrisk tandbørste.



Forslag eller kommentarer: Kontakt Tandplejeinformation: info@tandplejeinformation.dk

