

Daglig tandpleje af tænder

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

- sunde tænder, slimhinder og tandkød,
- velfungerende proteser.

Dette kan medvirke til dit velbefindende og din livskvalitet.

Hvad er god, daglig tandpleje?

- Tænder og proteser børstes grundigt 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.

Hvordan renholdes tænderne?

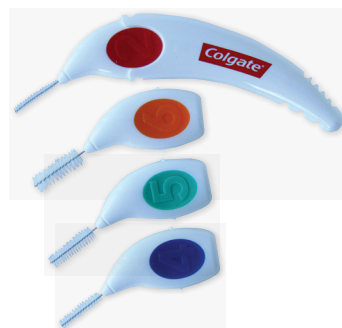
Der børstes 2 gange dagligt med en blød tandbørste samt fluortandpasta i 2 minutter. Børst med små gnubbe-/cirkelbevægelser halvt på tænderne, halvt på tandkødet. - En evt. hjælper står bedst

placeret bag ved dig. - 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.

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



Hvis du har spørgsmål, så kontakt HjemmeTandplejen på telefon 70 275 285.

