Så borstar du tänderna rätt

Tandborstning låter enkelt, men många missar ytor eller borstar för hårt. Med rätt teknik blir tänderna renare utan att tandköttet skadas.



Två gånger om dagen

Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm. Kvällsborstningen är extra viktig, eftersom saliven minskar när du sover och tänderna då har sämre skydd.

Två minuter

Det tar ungefär två minuter att borsta alla ytor ordentligt. Många borstar kortare än de tror. En timer, en låt eller en eltandborste med inbyggd timer kan hjälpa.

Tekniken

- Håll borsten mot tandköttskanten i en lätt vinkel.
- Gör små rörelser och flytta borsten en tand i taget.
- Borsta utsidor, insidor och tuggytor.
- Glöm inte de bakersta tänderna.

Inte för hårt

Ett för hårt tryck kan skada tandköttet och slita på tandhalsarna. Använd en mjuk borste och håll den med ett lätt grepp.

Efter borstningen

Spotta ut tandkrämen men skölj inte med mycket vatten. Då får fluoren verka längre.

Be om hjälp med tekniken

Om du är osäker kan tandhygienisten visa hur du borstar bäst. Många får tips som gör stor skillnad. Ta gärna med din egen tandborste till *Utmärkt webbplats* besöket.

Barnens borstning

Barn behöver hjälp med tandborstningen tills de har fått tillräcklig motorik, ofta långt upp i skolåldern. Ett bra sätt är att låta barnet borsta först och sedan borsta efter. Placera dig bakom eller bredvid barnet så att du ser tänderna, och var extra noggrann med de bakre tänderna där hål oftast uppstår. Använd fluortandkräm i en mängd som passar barnets ålder. Gör gärna borstningen till en fast rutin med samma tid och plats varje dag. En låt eller en timer kan göra de två minuterna roligare för barnet.

Beröm gärna barnet för att det borstar, så blir rutinen något positivt i stället för ett tjat varje kväll.

Sammanfattning

Borsta två gånger om dagen i två minuter, med lätt tryck och fluortandkräm. Glöm inte de bakre tänderna, och be om råd om tekniken vid nästa besök hos tandvården.

bokatandlakartid.se hjälper vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Läs råd om bokning, undersökningar och munhälsa.