

## El - Tandbørstningsguide

Børn skal have hjælp af en voksen til tandbørstning indtil 10-12 års alderen.

- Børst tænderne morgen og aften
- Brug tandpasta med fluor som forebygger huller i tænderne
- Brug ikke mere end der kan ligge på en lillefingernegl
- Efter tandbørstning spyttes den overskydende tandpasta ud. Undgå at skylle efter med vand



Tandbørsten placeres som vist på billederne. Kør langsomt frem langs tandkødsranden.

Børsten arbejder nogle sekunder på hver tand. Ret børsten op så mellemrum rengøres.



**Indersiden.** Børsten føres langsomt fra tand til tand.

Lad børsten arbejde lidt længere på fortænderne i undermundens, her dannes der let tandsten.



**Tyggefladerne** børstes også en tand af gangen.



**Børst de nye kindtænder omhyggeligt.**

Tandbørsten drejes så man kan børste vinkelret på tandrækken.

### Kontakt os

Tandplejens Call Center  
Telefon: 70 80 68 51  
Hjemmeside: [www.horsens.dk](http://www.horsens.dk)