

## 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, så tandbørstehårene rammer tandkødsranden.

Børst **halv tand og halvt tandkød**. Der børstes med små cirkelbevægelser.



### Fortændernes bagside

Hold tandbørsten lodret og børst bag på fortænderne med små cirkelbevægelser.



**Tyggefladerne** børstes grundigt.



### Børst de nye kindtænder omhyggeligt.

Hold børsten på tværs, når de nye kindtænder skal børstes, så er det nemmere at komme til.

### Kontakt os

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