

TANDKLINIKKEN SMIL.NU

10 GODE RÅD OM TANDBØRSTNING

1. Tænderne skal børstes 2 gange om dagen

En gang om dagen er ikke nok, blandt andet fordi det er meget svært, for ikke at sige umuligt at børste tænderne helt rene. Mere end 2 gange dagligt er ikke absolut nødvendigt for tænderne.

2. Tidspunkt for tandbørstning er ikke så vigtigt

Hvis man børster lige efter at have spist eller drukket noget surt (fx juice og sodavand!), er der større risiko for syreskader på tænderne. Vent 1 time med at børste. Men ellers betyder det ikke så meget om man børster FØR eller EFTER måltider. Det vigtigste er at tandbørstningen passer med familiens rutiner så det bliver en god vane. For de fleste er det nemmest at børste tænder lige når man er stået op om morgenen, og lige før man går i seng om aftenen.

3. Der skal ALTID bruges tandpasta med FLUOR ved tandbørstning

Alle i familien kan benytte samme tandpasta, bare der er fluor i tilstrækkelig høj koncentration. Der bør ikke være mindre end 1100 ppm natriumfluorid (NaF) og/eller monofluorofosfat. (MFP).

De fleste tandpastamærker lever efterhånden op til dette, men vær især opmærksomme på de såkaldte "mælketands-tandpasta" som har mildere smag og skummer lidt mindre.

Tandbørstning uden tandpasta, eller med en tandpasta uden fluor, hjælper stort set ikke på tandsundheden.

Der er ikke andre tilsætningsstoffer end fluor der har vist deres nytte i tandpasta.

Det frarådes at bruge tandpasta med Triclosan da det medfører risiko for udvikling af resistente bakterier. Personer der får blister i munden, bør ikke bruge tandpasta med natriumlaurylsulfat (SLS) som skummemiddel. (Zendium er et af de få tandpastamærker der ikke indeholder SLS).

4. Mængden af tandpasta skal passe til barnets alder

For de helt små børn er det nok at dyppe det yderste af tandbørstens hår i tandpasta.

For de lidt større børn – og indtil barnet er holdt op med at spise (sluge) pastaen - skal der kun bruges en klat på størrelse med en lille ært. Tandpasta skal opbevares uden for mindre børns rækkevidde.

5. Fluoren skal virke i tilstrækkelig lang tid

Det er allerbedst at lade være med at skylle efter børstning; overskydende tandpasta spyttes bare ud. Hvis man helst vil skylle bagefter, bør man vente 2 min.

6. Tandbørsten skal have tætte børster og må ikke være for hård

Det er forskelligt hvor hurtigt man slider sin tandbørste, og hvor meget forskellige børster kan holde til. Tandbørsten bør udskiftes når hårene begynder at "stritte". Hvis voksne børster på børn, skal tandbørstehovedet passe til et barn, men skaffet til en voksen.

7. El-tandbørster kan være gode

Man kan børste rent både med manuelle og elektriske børster, men mange vil måske finde el-tandbørsterne nemmere. Vær opmærksom på at tandbørsteteknikken ikke er helt den samme; med el-tandbørsten er det vigtigt at børste én tand ad gangen og følge hver enkelt tands bue med børsten.

8. Børst systematisk

Det er ofte ved tandkøds-kanten man ikke får børstet rent nok. En "børstetaktik" kan være at børste alle tyggeflader først - samtidig med at tandpastaen fordeles i hele munden. Herefter koncentrerer man sig om at børste langs tandkødet, fx først i overkæben på ydersiden af tænderne, så i overkæben på indersiden af tænderne, så i underkæben på ydersiden og endelig i underkæben på indersiden. Selv om man kun koncentrerer sig om tandkøds-kanten, bliver hele tanden ren!

9. Brug børsten til at massere tænder og tandkød, og pas på ikke at skure

Der kan laves skader på tænder og tandkød hvis man bare skurer hårdt frem og tilbage. Bevæg børsten i små cirkler i stedet.

10. Børst i minimum 2 minutter

Tag evt. tid; 2 minutter kan føles som lang tid. El-tandbørster har ofte tids-indikator; stop ikke før de 2 minutter er gået OG alle tænder er børstet på tyggeflader, yderside og inderside.