

Att rengöra tänderna

Borsta tänderna om morgnarna och kvällarna med mjuk tandborste och fluortandkräm (helst inte med blekande tandkräm). Skölj inte bort tandkrämen, då verkar den längre. Rengör dagligen trånga tandmellanrum till exempel med tandtråd och större tandmellanrum med en tandpetare eller mellanrumsborste. Det är viktigt att skilt rengöra tandmellanrummen i och med att tandborsten inte ryms i mellanrummen. Vanligtvis är en elektrisk tandborste effektivare än en vanlig tandborste. Du kan kolla hur bra du har lyckats rengöra tänderna genom att använda plackfärgande tabletter som du får på apoteket.

Borsta lätt också på tandköttet, men akta dig för att trycka för hårt. Detta kan nämligen leda till att tandköttet drar sig inåt. Detta tillstånd som kallas tandkötsrecession eller långa tandhalsar normaliseras inte. Tandkötsrecession kan förorsaka ilning i tänderna. Tandkräm som är avsedd mot ilande tänder hjälper. Det lönar sig också att borsta kinderna och tungan med tandborsten.

Det är viktigt att du noggrant borstar ovanpå tandköttet sådana tänder som håller på att bryta fram och som delvis är gömda under tandköttet. Om den frambrytande tanden orsakar smärta lönar det sig att skölja munnen på morgnar och kvällar med klorhexidinlösning (inte för barn under 12 år) som du får på apoteket. Använd inte lösningen längre än en vecka.

De vuxna ska överse barnens tandtvätt ända tills barnen är ca 10 år gamla. Också barnens tänder tvättas med fluortandkräm två gånger per dag.