



## **Tandbørstning**

### **Børn 0-3 år**

Du skal børste dit barns tænder 2 x om dagen fra den første tand bryder frem.

Brug en blød tandbørste med et lille børstehoved.

Brug tandpasta svarende til en halv lillefingernegl (barnets lillefingernegl) 2 gange dagligt.

Brug tandpasta med fluoridindhold på 1.000-1100 ppm F.

Placer tandbørsten så tandbørstehårene rammer overgangen mellem tænder og tandkød.

Børst med cirkelbevægelser.

Løft barnets læbe, når du skal børste tænderne, så du kan se, at du børster både på tand og tandkød. Det er vigtigt at komme hele vejen rundt om hver tand.

Er det svært/en kamp at få lov til at børste dit barns tænder, så start ikke det samme sted, når du børster, da det vil medføre, at det altid er det samme sted, som ikke børstes grundigt, når dit barns tålmodighed er ved at slippe op.

Fortvivl ikke, dit barn vil på et tidspunkt acceptere at det skal have børstet sine tænder hver dag.

### **Børn 3-10/12 år**

Dit barn skal have hjælp til tandbørstningen frem til 10-12-års alderen.

Brug en blød tandbørste med et lille børstehoved 2 x dagligt.

Børst i 2 min. ad gangen.

Brug en tandpasta med fluoridindhold på 1.450 ppm F.

**3 til 6 år:** Mængden af tandpasta svarende til lillefingernegl på barnet 2 gange dagligt

**6 til 12 år:** Mængden af tandpasta svarende til 1 cm, 2 gange dagligt

Placer tandbørsten så tandbørstehårene rammer overgangen mellem tænder og tandkød og børst med cirkelbevægelser.

Vær systematisk og start derfor det samme sted hver gang (medmindre det stadigvæk er en kamp at få lov til at børste dit barns tænder).

Det er vigtigt at være omhyggelig med at komme hele vejen rundt om hver tand.



Sid

## **Børn 12 år og opefter**

Børst tænderne 2 x dagligt med en blød tandbørste.

Børst i 2 min. ad gangen.

Brug en tandpasta med fluoridindhold på 1.450 ppm F.

Mængden af tandpasta svarende til 2 cm, 2 gange dagligt

Placer tandbørsten så tandbørstehårene rammer overgangen mellem tænder og tandkød og børst med cirkelbevægelser.

Vær systematisk og start derfor det samme sted hver gang.

Det er vigtigt at være omhyggelig med at komme hele vejen rundt om hver tand.

Kontrollér din tandbørstning ved at mærke rundt på alle tænderne med tungen.

Hvis tænderne mærkes glatte, er de rene.

## **Kontrol af tandbørstningen**

Hvis du er i tvivl, om du har børstet dit barns tænder rene eller om dit barn selv har børstet sine tænder rene, kan du bruge farvetabletter, som kan købes i Matas eller på apoteket.

Børst først tænderne. Dit barn skal derefter tygge en tablet og fordele den rundt i munden med tungen og spytte ud. Lad barnet skylle munden 2 gange.

Tandbørstningen kontrolleres ved at se, om der er rød farve på tænderne. Den røde farve vil sætte sig på plakken/bakterierne, dvs. de steder, hvor der ikke er børstet rent.



Øvrige spørgsmål om tandbørstning og dit barns tænder kan altid rettes til Tandplejen.

Kilde og billeder: Danske Tandplejeres hjemmeside.