

Tannburstunarvenjur

Hvenær og hve oft bursta ég tennurnar mínar?

Könnun

Setjið x í gluggann þegar þú burstar tennurnar.

	mán.	þri.	mið.	fim.	fös.	lau.	sun.
Á morgnana							
Á kvöldin							

Til að minnka líkur á tannskemmdum er nauðsynlegt að bursta alla tannfleti með flúortannkremi tvisvar sinnum á dag, á morgnana og á kvöldin.

Niðurstaða: Merkið við eftir því sem við á:

	Ég bursta tennurnar mínar kvölds og morgna og er því í góðum málum.
	Ég bursta tennurnar mínar ekki nógu oft og verð því að breyta tannburstavenjum mínum ef ég vil minnka líkur á tannskemmdum.

Athugið!

Mikilvægt er að sofa með hreinar tennur !