

Tannburstun

Tvisvar á dag – í tvær mínútur

Til að halda tönnunum heilbrigðum er nauðsynlegt að hreinsa þær vel. Á yfirborð tanna sest skán sem inniheldur bakteríur og matarleifar, hana þarf að hreinsa reglulega svo koma megri í veg fyrir tansjúkdóma. Hér eru góðar leiðbeiningar um tannburstun:

Hversu oft á að bursta tennurnar?

Tvisvar á dag, í tvær mínútur í senn.

Gott er að byrja og enda daginn með hreinar tennur.

Hvernig tannkrem er best að nota?

Öll fjölskyldan getur notað sama tannkremið, með mildu bragði og ráðlögðum flúorstyrk (1000ppm-1500ppm, eða 0,1%-0,15%, sjá innihaldslýsingu á umbúðum).

Barnatannkrem með minni flúorstyrk ætti ekki að nota. Flúor herðir glerung tannanna og er því mikilvæg vörn gegn tannskemmdum.

Ráðlagt magn af flúortannkremi samsvarar:

¼ af nögl litlafingurs barns, yngri en 3 ára

nöglinni á litlafingri barns, 3 til 6 ára

1 cm fyrir 6 ára börn og eldri

Hvernig tannbursta á að nota?

Tannburstinn á að vera með mjúkum, þéttum hárum.

Tannburstun

Best er að bursta skipulega og gefa sér góðan tíma – a.m.k. 2 mínútur:

- burstahárin eru lögð að tönnum og tannholdi
- burstað er með litlum nuddhreyfingum, fram og aftur, utan og innan á tönnunum
- burstað vel ofan í bitfletina
- ekki skola tannkremið af tönnunum, bara skyrpa – þannig virkar flúorinn lengur
- burstinn skolaður og látinn þorna
- skipta þarf um bursta þegar hárin eru orðin skökkt og slitin

Rafmagnstannburstun

Burstahárin eru lögð á tannflötinn og haldið á sama stað í u.þ.b. 3 sekúndur.

Sjálfvirk hreyfing burstans hreinsar tannflötinn en gott er að láta burstann fylgja kúrfu tannarinnar. Burstinn er færður sem nemur einni tannbreidd í einu og allir tannfletir burstaðir, utanvert og innanvert auk tyggiflata.

Tannþráður

Hver tönn hefur fimm hliðar. Með tannbursta næst að hreinsa þrjár þeirra (blár flötur), með tannþræði hinar tvær (rauðu fletirnir).

