

# Tannburstunarvenjur

Hvenær og hve oft bursta ég tennurnar mínar?

## Könnun

Forráðamenn aðstoða barnið.

Setjið x í gluggann þegar þið burstið og þegar þið fáið aðstoð.

	mán.	þri.	mið.	fim.	fös.	lau.	sun.
Á morgnana							
Á kvöldin							
Ég fæ aðstoð							

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

**Athugið:** Börn yngri en 9 ára þurfa aðstoð við tannburstun.

**Niðurstaða:** Merkið við eftir því sem við á:

	Ég bursta tennurnar mínar kvölds og morgna og fæ aðstoð og er því í góðum málum.
	Ég bursta tennurnar mínar <b>ekki</b> nógu oft og fæ <b>ekki</b> aðstoð og verð því að breyta tannburstunarvenjum mínum ef ég vil minnka líkur á tannskemmdum.

**Mikilvægt er að fá aðstoð við tannburstun !**

**Mikilvægt er að sofa með hreinar tennur !**