



LÝÐHEILSUSTÖÐ

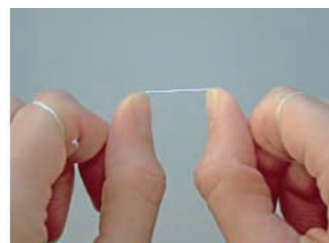
# Taktu upp þráðinn!

Ekki er nóg að bursta tennurnar daglega, það þarf líka að nota tannþráð.

Á yfirborð tanna sest skán sem inniheldur bakteríur og matarleifar og getur orsakað tannskemmdir og bólgur í tannholdi ef hún er ekki hreinsuð burt. Það er gert með tannbursta og tannkremi, en einnig tannþráði því tannburstinn nær ekki að hreinsa nema þrjár af fimm hliðum tannanna.

## Hversu oft á að nota tannþráð?

Einu sinni á dag. Góð regla er að nota tannþráð fyrst og bursta svo. Börn geta ekki séð um tannhirðuna sjálf fyrir en 10-12 ára og sum þurfa aðstoð með tannþráðinn lengur.



## Svona gerir þú:

Vefðu þráðinum um vinstri og hægri vísifingur og stýrðu honum varlega milli tannanna, alveg niður í glufuna milli tannar og tannholds. Notaðu þumla og löngutöng og hafðu þráðinn stuttan milli fingranna. Strekktur þráðurinn er færður upp og niður eftir tönninni, fyrst öðru megin tannbilsins, síðan hinu megin. Það sama á við um tannþráð í haldara. Svona eru öll tannbilin hreinsuð bæði í neðri og efri gómi. Góð venja er að byrja alltaf á sama stað og finna bestu leiðina svo ekkert tannbil gleymist. Æfingin skapar meistarann.



## Hvernig tannþráð á að nota?

Þann tannþráð sem þér líkar best við. Vaxborinn tannþráður smýgur vel á milli tanna þar sem tannbilin eru þröng, þráður sem inniheldur flúor styrkir glerung tanna, þráður með bragðefni gefur ferskara bragð í munninn.



Tannþráð þarf að nota á barna- og fullorðinstennur því tannburstinn nær ekki að hreinsa nema þrjár (bláar) af fimm hliðum tannanna. Hinar tvær (rauðar) þarf að hreinsa með tannþráði daglega.

T  
a  
k  
t  
u  
  
u  
p  
p  
  
þ  
rá  
ð  
i  
n  
n

