

# Recept för att bli frisk från kariessjukdom

Du behöver:



1



Vinkla tandborsten mot tändernas in- och utsidor

2



Håll ut läppen för bättre insyn

3



Håll ut kinden för bättre insyn

4



Borsta framtänderna

5



Borsta tuggytorna



FOLKTANDVÅRDEN  
Östergötland



Är det svårt att komma åt?

Testa att lägga barnet på rygg i ditt knä!



## När ska man borsta?

**Två gånger varje dag**

- på morgonen
- på kvällen (viktigast!)



## Hur länge ska man borsta?

**Borsta i två minuter**

TIPS: använd timer eller spela en favoritlåt!

**Spotta – men skölj inte!**

Skölj inte med vatten – då stannar fluoriden kvar och skyddar bättre.



FOLKTANDVÅRDEN  
Östergötland

