

Recept för att bli frisk från kariessjukdom

Du behöver:



Vinkla tandborsten mot tandernas in- och utsidor



Håll ut läppen för bättre insyn



Håll ut kinden för bättre insyn



Borsta framtänderna



Borsta tuggytorna



Är det svårt att komma åt?

Glöm inte att
hålla ut läppen ordentligt!



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.