

Recept för att bli frisk från kariessjukdom



1

Borsta utsidan
Vinkla borsten mot tandköttskanten



2

Borsta insidan
Vinkla borsten mot tandköttskanten



3

Borsta framtänderna



4

Borsta tuggytorna



5

Rengör mellan tänderna
med tandtråd

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.



Tandtråd

Tändernas hemliga hjälte

Mellan tänderna kan det fastna mat som tandborsten inte når.

- använd tandtråd **1 gång per dag**, helst på kvällen
- be en vuxen om hjälp om det känns svårt