

# Recept för att bli frisk från kariessjukdom



## 🕒 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.



## Tobak

Tobak påverkar munnen mer än många tror. Det kan leda till missfärgade tänder, dålig andedräkt och inflammerat tandkött.