

Daglig tandpleje giver stærke tænder

Fokus på
Sunde
tænder

Det kan sagtens lade sig gøre at beholde sine tænder det meste af livet. Men det kræver en daglig indsats, når tænderne skal passes.

Af: Malene Tonnung i samarbejde med Elisabeth Gregersen, formand, Dansk Tandplejerforening
Foto: Colourbox og Scanpix/Iris

1 9 ud af 10 gør det ikke "godt nok"

Det kan lyde banalt at børste tænder, men det er ikke så nemt at børste tænderne helt rene, som man umiddelbart kunne tro. Faktisk børster 9 ud af 10 ikke tænderne optimalt. Det vil sige, at de kommer ikke rundt alle steder i tandsættet eller laver slidskader, og 92 procent af voksenbefolkningen har tandkødsproblemer.

Man skal ikke glemme den grundige tandbørstning mange gange, før det får betydning for tændernes sundhed. For at bevare en sund mund, skal tænder og tandkød passes og plejes hver dag, hvor bakterier og madrester fjernes. Sygdom, livskriser eller ændret livsstil, som rykker ved de daglige rutiner, ses hurtigt i tandsættet og kræver efterfølgende en særlig indsats.

2

Din tandbørsteteknik

Samtidig med at de fleste har svært ved børste tænderne helt rene eller har steder i mundhulen, hvor de har svært ved at komme til med tandbørsten, er der mange, der ikke har styr på tandbørsteteknikken. Tandbørstningen kan ikke gøres per refleks. Man skal være til stede i handlingen, og det er bedre at børste tænder grundigt en til to gange hver dag end flere gange sjusket i løbet af dagen.



3

Du skal selv gøre en indsats

Produkter og redskaber kan bane vejen og fremme resultater, men du skal selv gøre den største indsats. Børst dine tænder to gange dagligt med en blød tandbørste, husk tandkødkanten og små gnubbebevægelser. Brug tandtråd eller mellemrumsbørster tre til fire gange om ugen. Anvend tandstikker, hvis der er noget, der sidder fast mellem tænderne. Tandpasta får det hele til at glide nemmere, og er der fluor i, får du en beskyttelse mod huller i tænderne (karies).



HOLD PARADENTOSEN NEDE

Prøv fantastiske PARODOL - meget mere end blot en tandpasta

PARODOLs indhold af stærke og antibakterielle planteolier

- Bekæmper belastende bakterier
- Dæmper uro og ømhed ved tænder og tandkød
- Hæmmer tandkødsbetændelse
- Begrænser blister

PRØV DEN OG MÆRK EFFEKTEN !

Apoteket kan skaffe den hjem fra deres grossister eller prøv www.parodol.dk

Paradentoseklinikken

Hovedgaden 16 A, 4270 Høng.
Tlf. 5885 1213

4

Faste hjælpemidler

Tandtråd, tandstikker eller mellemrumsbørster skal helst bruges dagligt, men hver anden dag kan også gå an, hvis der ikke er begyndende huller eller tandkødsbetændelse. Den tid, du bruger på den daglige pleje af dine tænder, er den bedste investering i et smukt og langtidsholdbart smil, og din indsats kommer tifold igen både i tid, penge og sunde og stærke tænder.

5

Regelmæssigt tandeftersyn

Det er fornuftigt at få tjekket sine tænder regelmæssigt i forhold til det behov, som netop dine tænder har. Der er en tendens til, at unge undlader den regelmæssige forbyggende undersøgelse for at spare penge her og nu, og det kan vise sig at blive en dyr strategi i det lange løb. På tandklinikken kan tandplejeren opdage tandsygdomme, der endnu ikke er synlige for det blotte øje eller kan mærkes. Derved kan man forebygge og måske undgå ubehagelige og dyre behandlinger.



Find flere gode råd på www.dinmund.dk

10 gode råd om tandsundhed

- 1 Brug en lille blød tandbørste og børst med små runde, gnubbende bevægelser eller brug en el-tandbørste.
- 2 Børst systematisk - begynd det samme sted hver gang du børster og husk både forsider, indersider og tyggeflader.
- 3 Brug tandpasta med mindst 1400 ppm fluor og undlad at skylle munden med vand efter tandbørstning, spyt kun ud.
- 4 Børst hellere to gange grundigt hver dag end flere gange mindre grundigt.
- 5 Børst tænderne langs med tandkødkanten og børst ekstra grundigt rundt om kroner og implantater.
- 6 Tjek selv jævnligt din tandbørstning med farvetabletter.
- 7 Hvis dit tandkød bløder ved tandbørstning, har du højst sandsynlig tandkødsbetændelse et sted.
Vær opmærksom på, at hvis du er ryger, bløder tandkødet ikke, selvom det er betændt.
- 8 Anvend tandtråd eller mellemrumsbørster 3-4 gange om ugen.
- 9 Vær opmærksom på, at meget medicin giver mindre spyt, også selvom du ikke mærker det selv. Mangel af spyt giver øget risiko for huller og tandkødsbetændelse.
- 10 Begræns dit indtag af søde og sure fødevarer og drikke for at nedsætte risikoen for huller og syreskader/ætsninger.

OBS