

Til den voksne

Alle børn under 12 år skal have hjælp til tandbørstning af en voksen. Børst alle barnets tænder rene to gange om dagen. Hvis barnet protesterer, så hold fast i, at tænderne skal børstes alligevel. Tal eventuelt med tandplejen om, hvordan du gør.

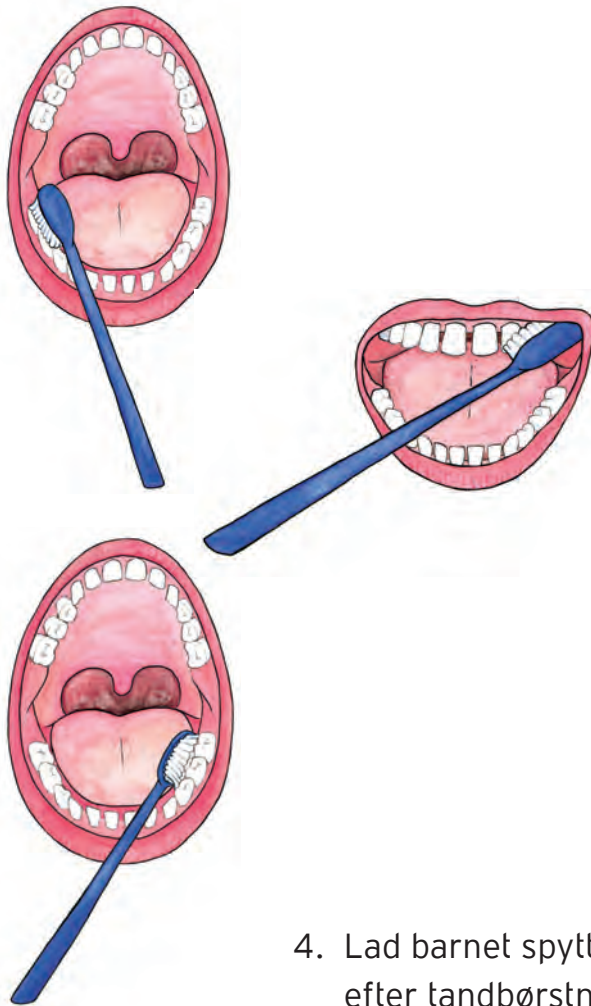
Sådan gør du:

1. Brug en blød børnetandbørste med lidt fluortandpasta. Brug en mængde tandpasta, der svarer til barnets lillefingernegl.



2. Sid overfor barnet og lad barnets hoved støtte op ad en væg eller lignende. Så kan du se direkte ind i munden, samtidig med at du har øjenkontakt med barnet.

Hold blidt om barnets underkæbe, så hovedet ikke vipper, mens du børster.



3. Start med tyggefladerne, så tandpastaen fordeler sig i hele munden. Børst derefter tændernes yder- og indersider med små, roterende gnubbebevægelser. Børst én tand ad gangen, indtil du er igennem 'perlerækken'.

4. Lad barnet spytte ud efter tandbørstning uden at skylle munden med vand.

