

Hold rent mellem tænderne

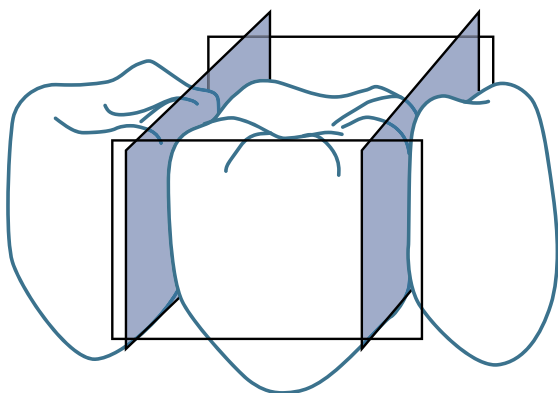


Der er brug for
hjælpemidler,
når man skal
holde rent
mellem tænderne

Hold rent mellem tænderne

Når bakterier fra blandt andet madrester får lov til at samle sig i munden, kan de udvikle sig til sammenhængende belægnings, også kaldet plak. Plak er årsag til caries (huller i tænderne) og tandkødsbetændelse. Det er derfor vigtigt regelmæssigt at fjerne plakken. Det gør man bedst med en tandbørste, men tandbørsten kan ikke nå alle fladerne på en tand, og det kan derfor være svært at børste al plakken væk. Specielt kan der være problemer mellem tænderne. Det anbefales derfor, at man også bruger andre hjælpemidler til at holde tænderne rene, fx tandtråd og tandstikkere.

En tand har fem flader. Tandbørsten kan kun nå de tre, så de flader, der vender mod hinanden, skal rengøres på anden vis, alt efter hvor meget plads, der er.





Der er brug for hjælpemidler, når man skal holde rent mellem tænderne”

Hvilke hjælpemidler kan man bruge til at fjerne plak?

- Almindelig tandbørstning
- Tandtråd
- Tandstikkere
- Interdentalbørste
- Solotandbørste
- Mundskylning



Almindelig tandbørstning

Børn og voksne i alle aldre bør børste tænderne to gange dagligt med fluorholdig tandpasta, der virker mod huller i tænderne. Tandbørsten skal være blød og have tætstillede børstehår. Er børstehårene spredt, bør tandbørsten skiftes ud.

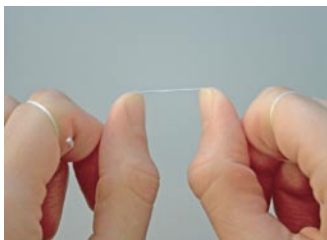
Det er vigtigt at børste alle tandflader uden at skade tænder eller tandkød. Børst helst i en bestemt rækkefølge, så risikoen for at glemme nogle tænder derved mindskes. Børst med små cirkelbevægelser på inder-siden, ydersiden og på tyggefladerne. Start og slut samme sted hver gang. Det skal tage mindst to minutter at børste tænder.

Efter tandbørstning spyttes tandpastaen ud, og der skylles kortvarigt med en lille smule vand. Tandlægen kan anbefale dig ikke at skylle efter med vand, da fluoren fra tandpastaen så bliver længere i munden. Undersøgelser viser, at visse elektriske tandbørster fjerner plakken bedre end almindelige tandbørster. Spørg din tandlæge, hvilken tandbørste der vil være bedst for dig at bruge.

Brug af tandtråd

Tandtråd bruges mellem tænderne, og hvis den bruges rigtigt, er den et effektivt supplement til tandbørstningen. Sådan gør du:

- Brug et stykke tandtråd på ca. 15 cm. Tandtråden skal helst være vokset og flad. Snur den rundt om dine to pegefingre, og spænd tråden ved at sætte tommelfingrene på.



- Før forsigtigt tråden ned mellem tænderne i retning mod tandkødet. Der, hvor tænderne støder sammen, er der som regel meget lidt plads. Tandlægerne kalder dette område kontaktpunktet. Dette skal passeres, hvilket med fordel gøres ved forsigtigt at køre tråden fra side til side.
- Når tråden er igennem kontaktpunktet, føres tråden op og ned og fra side til side, uden at kontaktpunktet dog passeres. Først på den ene tandflade og derefter på den anden. Ideen er at rengøre de to tandflader, der vender mod hinanden.



- Herefter fjernes tandtråden fra det rengjorte område (trækkes igennem kontaktområdet) og flyttes til næste mellemrum. Dette fortsættes, indtil alle mellemrum plus de bageste tandflader i tandrækkerne er rengjorte.

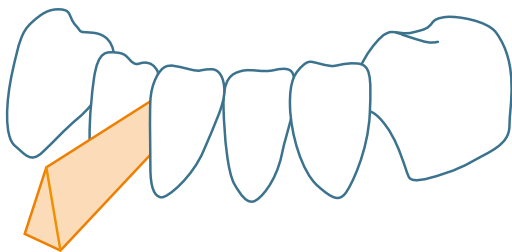
Nogle foretrækker at bruge en tandtrådsholder i stedet for at snurre tandtråden rundt om fingrene. Uanset hvad du vælger, er fremgangsmåden den samme.

Brug af tandstikkere og interdentalbørste

Tandstikkere er lavet af træ eller plastik og er enten runde eller trekantede. Bedst er de trekantede, fordi området mellem tænderne, hvor de skal bruges, tilnærmelsesvis er trekantet.

Tandstikkere er lette at anvende og effektive, specielt hvis man har god plads mellem tænderne. Hos større børn og unge, hvor tænderne sidder tæt, er tandtråd bedre. Sådan bruger du en tandstikker:

- Placer den flade side af tandstikkeren mod tandkødet.
- Før tandstikkeren frem og tilbage, og pres skiftevis mod den ene tandflade og derefter mod den anden.



Tandstikkerne kan bøjes lidt, så de nemmere kan bruges bagest i tandrækken, hvor det som regel er svært at komme til.

Interdentalbørster ligner flaskerensere og kaldes også mellemrumsbørster. De anbefales, når der er store mellemrum mellem tænderne, eller hvor en tand ikke har en nabetand. Interdentalbørster bruges på samme måde som tandstikkere.

Brug af solotandbørste

De fleste mennesker har steder i munden, hvor en normal tandbørste er for stor til effektivt at fjerne plak.

En solotandbørste er en tandbørste med kun én busk børstehår, som er kortere og dermed mere stive end børstehårene på en normal tandbørste.

En solotandbørste er effektiv på tyggeflader, bag på de sidste tænder i tandrækken, og på indersiden af tænderne langs tandkødet.



Mundskylning

Daglig mundskylning med mundvæsker, som indeholder olier og fluor, reducerer mængden af plak og kan anvendes som supplement til almindelig tandbørstning. Spørg din tandlæge, hvilken mundskyllevæske der vil være bedst for netop dine tænder.

Sunde tænder hele livet

Man kan ikke stille nogen garantier om sunde tænder hele livet. Men ved at fokusere på god mundhygiejne, giver man sine tænder de bedste betingelser for at undgå alvorlige tandproblemer.

Denne brochure er et supplement til de oplysninger,
som din tandlæge har givet dig.

Tandlæge:

© Information fra
Tandlægeforeningen
Tlf. 70 25 77 11

Denne patientvejledning er
revideret af professor Svante
Twetman og lektor Kim Ekstrand
fra Tandlægeskolen i København,
Det Sundhedsvidenskabelige
Fakultet, Københavns Universitet
i samarbejde med Tandlæge-
foreningen.

Billeder: Tandlægeforeningen

Oplag: 5.000
Genoptryk juli 2009