



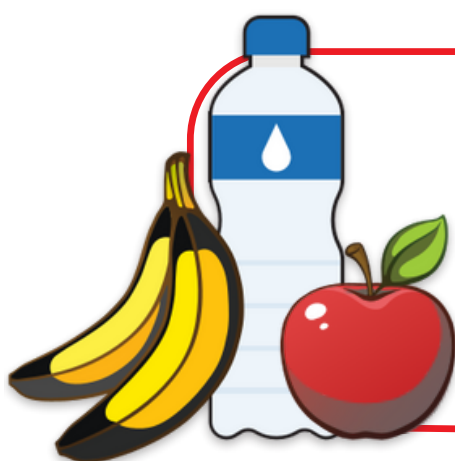
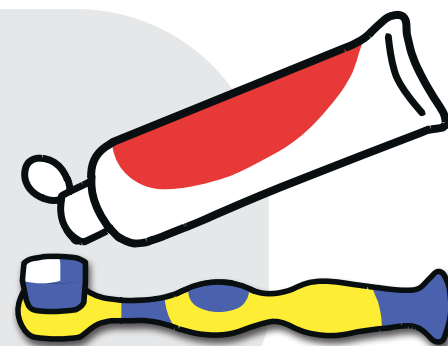
5 steg til god munnhelse

1

Puss tennene to ganger om dagen

med en tannkrem som inneholder fluor, før leggetid og om morgenen

Spytt, ikke skyll; å skylle bort tannkremen vasker bort beskyttelsen fra fluor



2

Unngå småspising mellom måltider

Unngå småspising mellom måltider for å redusere antall syreangrep på tennene gjennom dagen

3

Hold tilsyn med barnet

Hold tilsyn med barnet mens de pusser tennene frem til de er minst 10 år gamle



4

Besøk tannpleier/tannlege jevnlig

Sørg for at både voksne og barn besøker tannpleier/tannlege jevnlig

5

Bytt ut tannbørsten hver 3 måned

Om børstehårene er slitt, vil den ikke fjerne plakk like godt og det er tid for å kjøpe en ny! Velg gjerne en myk tannbørste da det er mer skånsomt for tannkjøttet

