

## Gode råd om mundhygiejne

Når bakterier fra blandt andet madrester får lov til at samle sig i munden, kan de udvikle sig til sammenhængende belægninger, også kaldet plak. Plak er årsag til caries (huller i tænderne) og tandkødsbetændelse. Nyere undersøgelser viser også en sammenhæng mellem mundhygiejne og hjerte-karsygdomme. Det er derfor vigtigt regelmæssigt at fjerne plakken. Det gør man bedst med en tandbørste og tandstikkere eller tandtråd.

### 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 indersiden, ydersiden og på tyggefladerne. Start og slut samme sted hver gang. Det skal tage mindst to minutter at børste tænder.

Efter tandbørstning spyttede 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.

### Renhold af mellemrum

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. 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 børn og unge, hvor tænderne sidder tæt, er tandtråd bedre.

Tandtråd bruges mellem tænderne, og hvis den bruges rigtigt, er den et effektivt supplement til tandbørstningen. Brug et stykke tandtråd på ca. 30 cm. Tandtråden skal helst være vokset og flad. Snur den rundt om dine to pegefingre, og spænd tråden ved at sætte tommelfingrene på.

### 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.

Du kan få din tandlæge til at vise dig, hvordan du holder dine tænder, ved din næste regelmæssige undersøgelse. Se også på følgende link:

[http://www.tandlaegeforeningen.dk/Patienter/Gode\\_raad/hold\\_rent.aspx](http://www.tandlaegeforeningen.dk/Patienter/Gode_raad/hold_rent.aspx)