

VASK HÆNDER



Med vand og sæbe



Når dine hænder er snavsede



Inden du skal spise



Når du har været på toilet



Efter nys og host



Når du har været ude og lege

Det gør en forskel

Se de 5 tidspunkter, hvor du skal huske at vaske hænder. Rene hænder er med til at holde dig selv og dine venner sunde og glade.

Jordan*
*caring for teeth since 1927

Hygiejneugen.dk

RÅDET FOR

BEDRE
HYGIEJNE

HYGIEJNEUGEN • HYGIENVECKAN •

HYGIENUKEN •



Rene hænder gør en forskel

Håndhygiejne er en af de mest effektive måder at forebygge smittespredning. Som professionelle, der arbejder tæt med børn, unge og ældre, har I en afgørende rolle i at opretholde et sundt miljø. Ved at gøre håndhygiejne og rengøring af flader til en del af jeres daglige rutine, hjælper I med at skabe et sikkert og sundt miljø. Jeres indsats gør en forskel hver eneste dag!



Jordan*
*caring for teeth since 1927

Hygiejneugen.dk

RÅDET FOR

BEDRE
HYGIEJNE

Vær opmærksom på de usynlige hygiejnefælder



Telefon



Tryklås



Håndtag

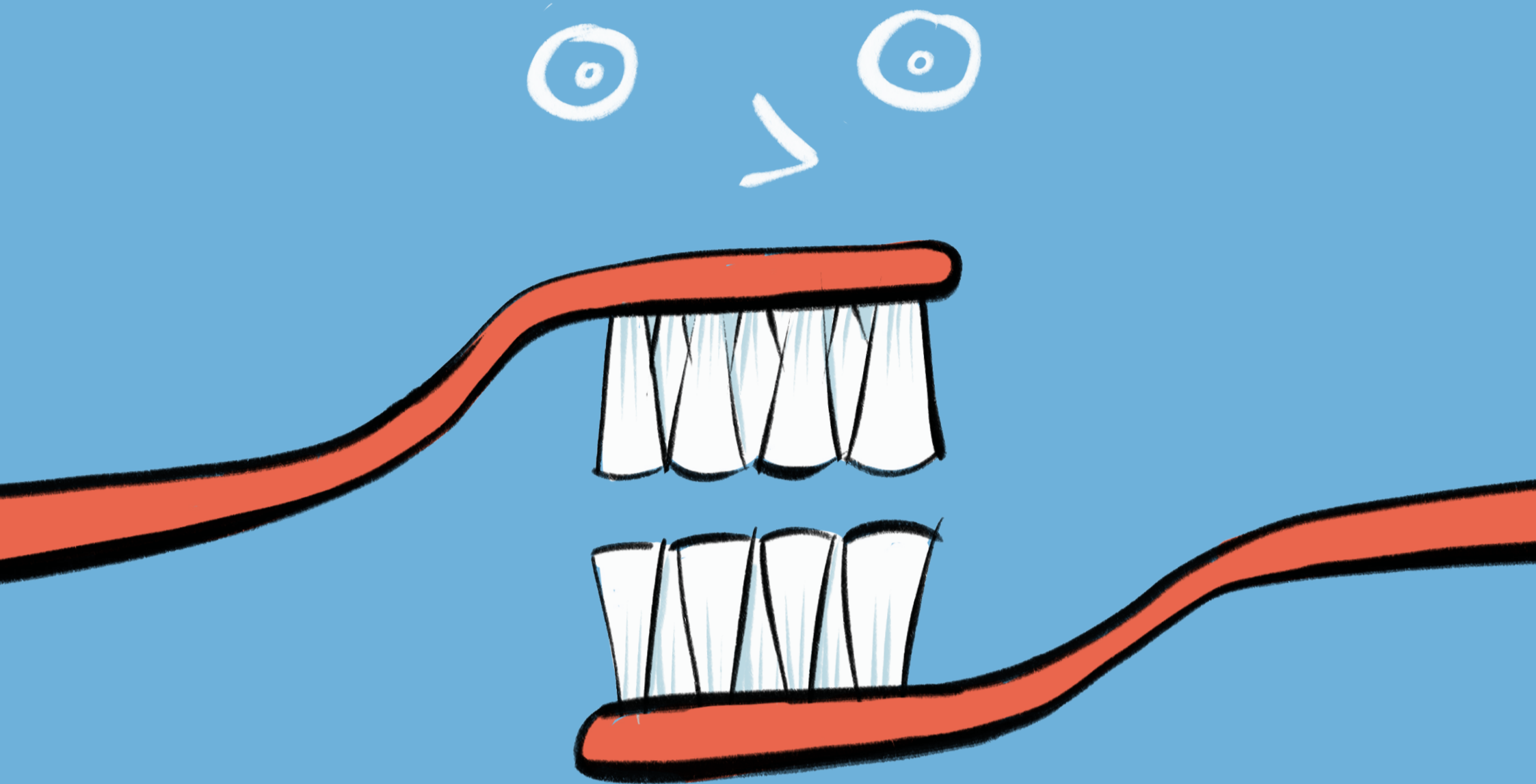


Tastatur

Rene hænder gør en forskel.

Håndhygiejne er en af de mest effektive måder at forebygge smittespredning. Som professionelle, der arbejder tæt med børn, unge og ældre, har I en afgørende rolle.

Vær opmærksom på håndhygiejnen i det daglige, fx når du deler tastatur, telefon, køleskab, dørhåndtag og andre fælles hånd-kontaktpunkter med kolleger, og andre.



2x2 gør en forskel

God mundhygiejne starter tidligt og kan gøre en stor forskel for dit barns sundhed. Ved at følge vores enkle 2 x 2 råd kan I hjælpe jeres barn med at beskytte sine tænder og tandkød: Børst tænder morgen og aften i 2 minutter.

Husk også:

- **Brug en blød tandbørste og tandpasta med fluorid:** Fluorid styrker emaljen og forebygger huller.
- **Undgå at skylle munden efter tandbørstning:** Lad fluoren virke længere for bedre beskyttelse.
- **Husk at du skal børste tænder på dit barn indtil 10-12 års alderen.**



Jordan*
*caring for teeth since 1927

Hygiejneugen.dk

RÅDET FOR

BEDRE
HYGIEJNE



Brug både tandbørste og
tandtråd. Det gør en forskel

God mundhygiejne kan gøre en stor forskel for din sundhed.
Husk personlig pleje også er tandpleje.

Gode råd:

- **Børst tænder 2 gange dagligt:** Morgen og aften.
- **Børst tænder i 2 minutter:** Dette sikrer, at alle tandoverflader bliver rene og sunde.
- **Brug en blød tandbørste og tandpasta med fluorid:** Fluorid styrker emaljen og forebygger huller.
- **Undgå at skylle munden efter tandbørstning:** Lad fluoren virke længere for bedre beskyttelse.
- **Brug tandtråd dagligt.**





Personlig pleje er også tandpleje.



Børst tænder morgen og aften i 2 minutter. Og husk tandtråd hver dag.

Husk også:

- Brug en elektrisk eller almindelig tandbørste.
- Brug en blød tandbørste med et lille børstehoved.
- Brug tandpasta med fluorid.
- Sørg for at den ældre sidder ned, og at du står bagved.
- Børst både tænder og tandkødsrande rene.
Træk eventuelt lidt ud i den ældres kind, så der er plads til at børste tænder.
- Det er vigtigt at gå systematisk frem, så alle tandflader børstes.
- Vær særlig opmærksom på at rengøre grundigt omkring kroner, broer og/eller implantater.
Brug fx en mellemrumsbørste til at holde rent mellem tænderne.

At sikre god mundhygiejne for ældre er afgørende for deres generelle sundhed og trivsel. Ved at følge de vigtige 2 x 2 råd og inkludere brug af tandtråd kan vi forebygge en række sygdomme og sikre et sundt smil for de ældre.