



# 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.