

Din **TJEKLISTE** til tandbørstning:

2X2

Børst tænderne **MINDST TO GANGE**
om dagen i mindst to minutter
- **HUSK "2X2"!**



Børst **FORSIGTIGT** med en **BLØD**
tandbørste



Sørg for at børste **OVER**
og **UNDER** tandkødsanten



Hvis du har spist eller drukket noget surt,
vent gerne i **30 MINUTTER**, inden
du børster tænder



Brug **2 CM** tandpasta eller den mængde,
der kan være på tandbørstehovedet.
For **BØRN** skal mængden svare til
størrelsen på en ært



Husk at børste **TUNGEN**



SKIFT din tandbørste ud mindst
HVER 3. MÅNED, eller så snart den
begynder at blive slidt, og efter
forkølelse & influenza



BØRST efter du har rensset tænderne
med **TANDTRÅD** eller en **MELLEM-
RUMSSTIK**