

Din **CHECKLISTA** för tandborstning:

BORSTA TÄNDERNA minst två gånger om dagen, i minst **2 MINUTER**, kom ihåg **2x2!**



Borsta **VARSAMT** med en **MJUK** tandborste



Se till att borsta **ÖVER** och **UNDER** tandköttskanten



Om du har ätit eller druckit något **SURT**, vänta gärna i **30 MINUTES** innan du borstar tänderna



Använd **2 CM** tandkräm eller så mycket som ryms på tandborst-huvudet. För **BARN**, räcker det med storleken av en **ÄRTA**



Kom ihåg att borsta **TUNGAN**



BYT din tandborste minst **MINST VAR TREDJE MÅNAD** eller så fort den börjar bli sliten och efter förkylning & influensa



BORSTA efter du har **GJORT RENT MELLAN DINA TÄNDER** med en tandtråd eller mellanrumssticka.