



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.**

