

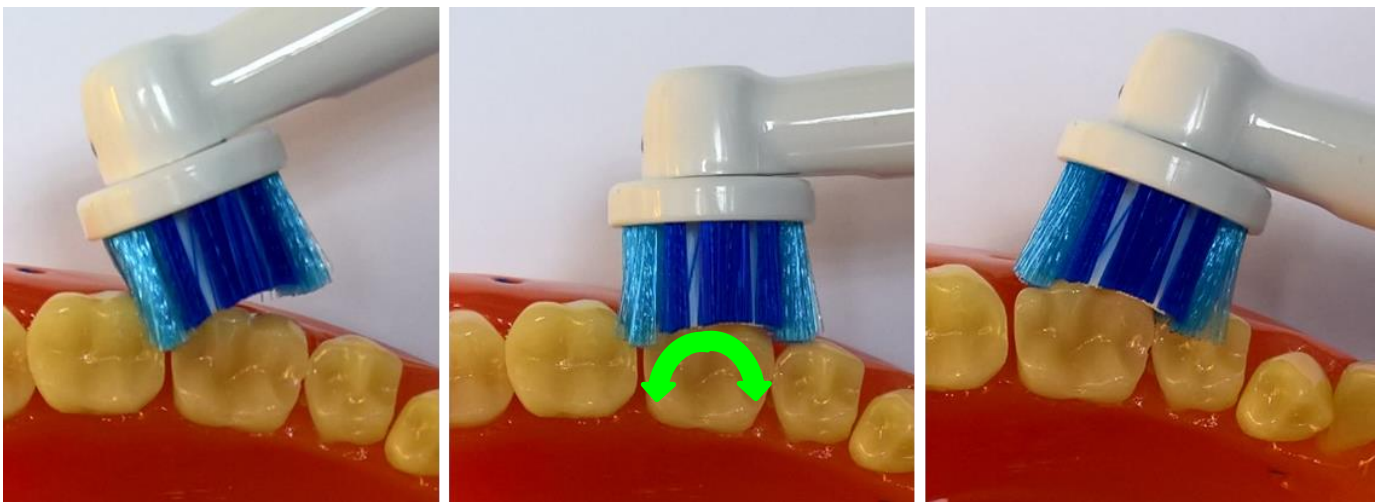
Effektiv bruk av elektrisk tannbørste

- et mulig enklere og mer effektivt alternativ

1. Plasser børstehodet i en liten vinkel mot tannkjøttskanten; bruk kanten av busten forsiktig i tannkjøttskanten:



2. Beveg børstehodet i en sammenhengende **halvsirkel** frem og tilbake ca. 4 ganger mellom bakre og fremre mellomrom/tannflate for hver tann; utføres både for utsiden (som vist under) og innsiden av tannbuen:



3. Puss over tyggeflatene.

Tips:

- ✓ Bruk et børstehode med mest mulig bust (aller helst 100%) og helst unngå børstehoder med plast-/poleringsdeler.
- ✓ Velg i utgangspunktet et børstehode med myk (soft) bust for å unngå unødvendig belastning og skade på tannkjøttet. Dersom du ønsker å bruke en hardere bust, pass ekstra godt på at pusseteknikken din er riktig.