

# Plakkinnfarging

– påføring av fargestoff på bakteriebelegg som ellers er vanskelig å få øye på



Denne pasienten brukte svært mye tid på tannpuss flere ganger daglig, men fikk likevel ikke skikkelig med seg *tannkjøttskanten*. Etter å ha utført plakkinnfarging noen dager, fant hun greit ut hvordan hun kunne pusse mer effektivt – inkluderte en halvering av tiden hun tidligere hadde brukt på daglig tannstell!

**Plakkinnfargingstabletter er det mest effektive hjelpemidlet du kan bruke for å sjekke hvor godt du faktisk pusser, og fortrest mulig oppnå et effektivt renhold av tannkjøttskanten.**

Tablettene får du på apotek, og kan fort bli en av dine beste investeringer i egen (tann)helse!

## Bruk:

1. Puss tennene som du pleier, skyll ut med vann.
2. Tygg/knus en tablett med tennene og fordel med spyttet og skyllebevegelser over alle tannflater i 10-30 sekunder.
3. Spytt ut i vasken, skyll forsiktig en gang med vann.
4. Stå tett inntil et speil med god belysning, dra kinn/lepper til side for å få god oversikt over tannkjøttskantområdene – sjekk spesielt godt innsiden av, og de bakre, tennene.
5. Bruk utstyret du har blitt anbefalt eller har tilgjengelig til å fjerne det som eventuelt måtte være av «avpusbart» rosa bakteriebelegg på tennene. Ha spesielt fokus på tannkjøttskanten. Finn ut hva slags utstyr som fungerer best hvor, og hvordan du enklest og mest effektivt kan få vekk bakteriebelegget.



## Obs:

- Det er ikke alltid mulig for deg å se tannkjøttskanten, spesielt mellom og bak tenner. Følg her våre tips og råd, *følelsen* av effektiv bruk (som demonstrert), og dine egne erfaringer.
- Unngå å få fargestoffet på klær eller flater som lett opptar farge.
- Hele munnhulen og innsiden av leppene tar også opp noe av fargestoffet; fargen forsvinner etter hvert av seg selv, og vanligvis i løpet av natten (som når du har spist blåbær).
- Noen typer fyllinger, fyllingskanter og naturlige sprekker i tenner kan også ta opp fargestoffet. Det som er viktig for deg er det som lar seg fjerne med børster eller lignende fra tenner og tannkjøttskanten.