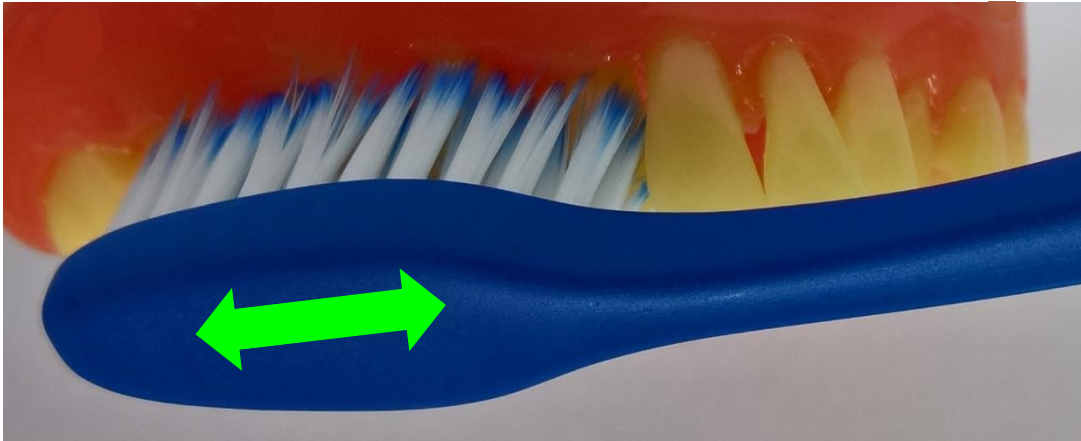


Effektiv bruk av vanlig tannbørste

- optimalt rent i tannkjøttskanten på enkleste mulig måte

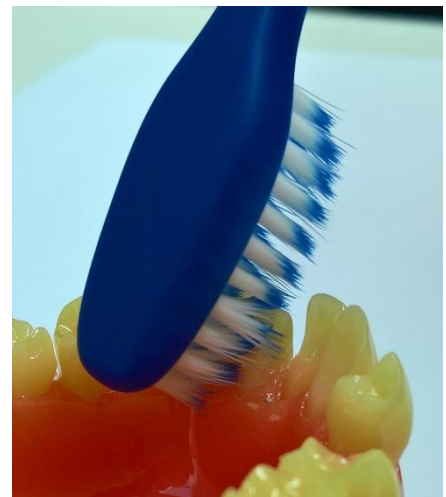


1. Plasser busten på skrå (ca 45° vinkel) mot tannkjøttskanten. Bruk kanten av busten forsiktig i åpningen av selve tannkjøttskanten.

2. Puss 2-3 tenner av gangen med en frem-og-tilbake-bevegelse for å følge tannrekkens *buede form*. Husk å få med baksiden av bakerste tenner.



3. Innsiden pusses som fremsiden. Vær spesielt obs på å få med deg innsiden av underkjevejekslen: Her må du ofte vinkle børsten enda litt mer inn mot tannkjøttskanten.



4. For baksiden av fortennene kan børsten brukes på høykant for å komme bedre til.

5. Puss over tyggeflatene.

Tips:

- ✓ Bruk en myk (*soft*) tannbørste - en hard bust skader lett tannkjøttskanten.
- ✓ En fin instruksjonsfilm finner du på YouTube/internett ved å søke etter «*tepe toothbrushing*» (publisert av *TePe Munhygienprodukter*)
(NB: Filmen viser bruk av en smal spesialtannbørste, men prinsippene er de samme).