

Tannstikke

- et alternativ ved trange mellomrom

Tannstikkere brukes typisk til å fjerne matrester mellom tennene etter at man har spist, men ved behandling av tannkjøtt sykdom er det avgjørende å komme skikkelig til i **tannkjøttskanten**:

Velg riktig tannstikke:

- ✓ Bruk en **trekantet** tannstikke av **tre**.

*Trekantformen og treverket gjør at tannstikken (dersom brukt riktig) presist tilpasser seg formen på mellomrommet og kommer skikkelig til i **tannkjøttskanten**. Dette kan effektivt fjerne bakteriebelegg inntil 3 mm under tannkjøttskanten, og er et viktig bidrag til å stoppe sykdom.*



Bruk tannstikken riktig:

1. **Fukt den ytterste halvdel** før bruk (f.eks. et par sekunder i munnen).
2. **Før stikken inn til den akkurat kiler seg fast** (kantene presser seg da effektivt inn mot tannkjøttkantene for begge tennene som tilgrenser mellomrommet).
3. **Bruk stikken noen ganger frem og tilbake og fra side til side med lett sagende bevegelser.**



- ✓ Tannstikkere er *engangs* og kastes når du er ferdig med å rense tennene.

(Tips: Trekantede trestikker fra *Jordan*. Bruk normal tykkelse hvor mulig - disse renser best)