

Mellomroms (interdental) børster

- effektivt rent mellom tennene

Alle tenner, og *tannkjøttskanten*, har en *avrundet omkrets* som må følges ved rengjøring.

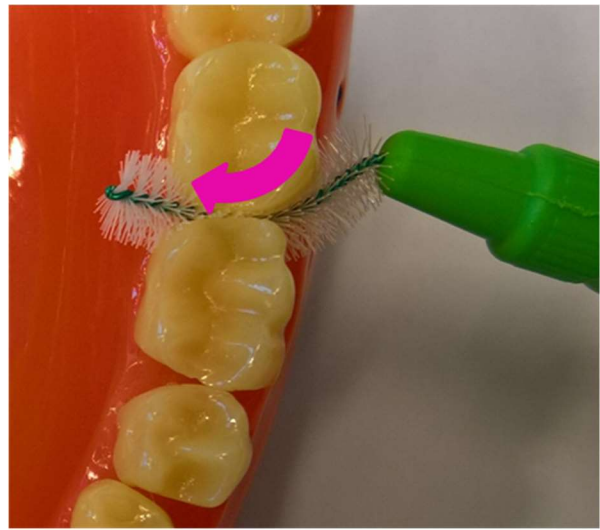
Det er tannkjøttkantene, og *ikke* mellomrommet i seg selv, som er det viktige!

- Bruk mellomromsbørsten fra både **for-** og **bakkant** av mellomrommet.

På denne måten følger og *runder* du de avrundede tannflatene og tannkjøttkantene på hver side av selve mellomrommet.

(Tips: Du kan gjerne bøye til børsten på forhånd hvis det gjør det enklere å følge tannformen)

- Følg også **kjevekamens «sadelform»** – bruk børsten på skrå opp- og nedover.



- Bruk børsten med en *lett skrubbene* bevegelse i tannkjøttskanten 3-4 ganger for hver av de to tannflatene; kjenn at du «jobber» litt med børsten.

- Før busten helt igjennom mellomrommet før du begynner å «jobbe» med børsten i tannkjøttskanten.

- Bruk børsten fra ut- og/eller innsiden av tannbuen.

- Bruk en stor og fyldig nok mellomromsbørste som effektivt fyller ut mellomrommet og gir litt motstand ved bruk. Du må kanskje bruke flere ulike børster/størrelser - du vil få råd og veiledning angående dette.



NB:

- ✓ Riktig bruk må *sees* og *føles* i din egen munn– vi demonstrer dette for deg.
- ✓ *Ubehag, blødning* og *vond smak* ved bruk av mellomromsbørste(r) du blir anbefalt er vanlig hvis tannkjøttet ditt er betent. Disse plagene vil som regel forsvinne innen få ukers effektiv innsats med børstene som følge av tilheling.