



tandplejen.frederiksberg.dk

RENE TÆNDER

Børst tænder - husk fluortandpastaen

Tandplejens Administration

Rådhuset
Frederiksberg Kommune
2000 Frederiksberg
Tlf.: 3821 0200
E-mail: tandplejen@frederiksberg.dk
Åbningstid: Skoledage kl. 8-15

SPECIALKLINIKKER

Tandklinikken for småbørn

Finsensvej 9, 1
2000 Frederiksberg
Tlf.: 3821 0310
E-mail: tandfinsensvej@frederiksberg.dk

Tandreguleringsklinikken

Finsensvej 9, 1
2000 Frederiksberg
Tlf.: 3821 0311
E-mail: tandorto@frederiksberg.dk

ØVRIGE KLINIKKERS ADRESSER

Tandklinikken på Finsensvej

Finsensvej 9, 1
2000 Frederiksberg
Tlf.: 3821 0310
E-mail: tandfinsensvej@frederiksberg.dk

Tandklinikken Lindevangskolen

P.G. Ramms Allé 26
2000 Frederiksberg
Tlf.: 3821 0270
E-mail: tandlindevang@frederiksberg.dk

Tandklinikken Ny Hollænder Skolen

Hollændervej 3
1855 Frederiksberg C
Tlf.: 3821 0360
E-mail: tandnyhollaender@frederiksberg.dk

Tandklinikken Skolen på Duevej

Duevej 63
2000 Frederiksberg
Tlf.: 3821 0250
E-mail: tandduevej@frederiksberg.dk

Tandklinikken Skolen på La Cours Vej

La Cours Vej 2
2000 Frederiksberg
Tlf.: 3821 0260
E-mail: tandlacoursvej@frederiksberg.dk

Tandklinikken Skolen på Nylandsvej

Nylandsvej 23
2000 Frederiksberg
Tlf.: 3821 0280
E-mail: tandnylandsvej@frederiksberg.dk

Tandklinikken Skolen ved Bülowsvej

Fuglevangsvej 8, bygn. A
1962 Frederiksberg C
Tlf.: 3821 0230
E-mail: tandbulows@frederiksberg.dk

Tandklinikken Skolen ved Søerne

Niels Ebbesensvej 10
1911 Frederiksberg C
Tlf.: 3821 0340
E-mail: tandsoerne@frederiksberg.dk

Tandklinikken Sofus Francks Vænge

Sofus Francks Vænge 30
2000 Frederiksberg
Tlf.: 3821 0300
E-mail: tandsofusfranck@frederiksberg.dk

Tandklinikken Søndermarkskolen

Hoffmeyersvej 32
2000 Frederiksberg
Tlf.: 3821 0290
E-mail: tandsoendermarken@frederiksberg.dk

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



RENE TÆNDER HVER DAG

- Børst tænder 2 gange dagligt – morgen og aften.
- Vælg en blød tandbørste i en størrelse, der passer til dit barns alder.
- Brug tandpasta med fluor. Det er fluoren, der forebygger caries (huller i tænderne). Du kan se mængden af fluorindholdet på bagsiden af tandpastatuben. **Vi anbefaler mindst 1100 ppm fluor, gerne 1450 ppm.**
- Brug en mængde tandpasta, der svarer til barnets lillefingernegl. Anvend gerne den samme tandpasta til hele familien.
- For at fluortandpastaen kan beskytte bedst mod caries, skal du spytte tandpastaen ud, når du er færdig med at børste tænder og ikke skylle munden med vand.
- Børn skal have hjælp af en voksen til at børste tænderne, indtil de er 10-12 år gamle, da det er svært og kræver en god motorik. Du kan se, hvordan dit barn f.eks. bliver bedre og bedre til at skrive og dermed få en ide om dit barns motorik.
- Tænderne skal børstes på tyggefladerne og på tændernes inder- og yderside.
- Brug tandtråd mellem tænderne – der kan tandbørsten ikke rense tænderne.

TIP! BØRST TÆNDERNE I SAMME RÆKKEFØLGE HVER GANG DU BØRSTER. PÅ DEN MÅDE SIKRER DU NEMMERE, AT ALLE TÆNDERNE BLIVER BØRSTET.



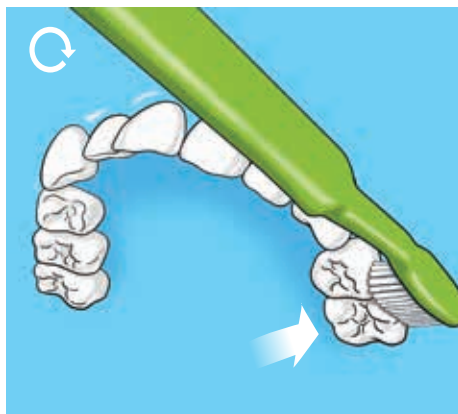
Brug tandpasta med fluor

Børst tænder 2 gange dagligt – morgen og aften. Og husk at børn skal have hjælp frem til de er 10-12 år.

Brug tandtråd mellem tænderne

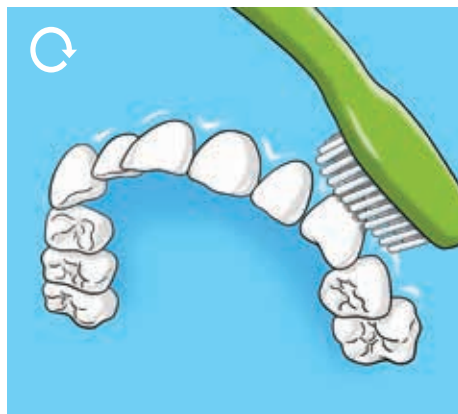
På frederiksberg.dk/tandboerstning kan du se video om, hvordan du børster tænder.

SÅDAN BØRSTER DU TÆNDER I OVERKÆBEN:



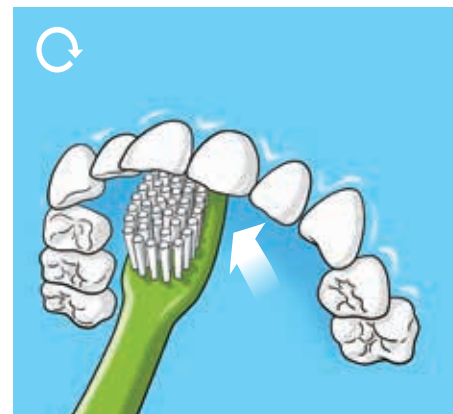
YDERSIDEN AF TÆNDERNE

Hold tandbørsten vinkelret på tænderne og børst med små cirkelbevægelser på tænderne og tandkødet.



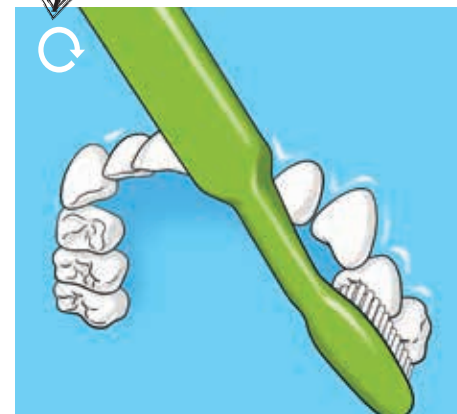
HJØRNETÆNDERNE I OVERMUNDEN

Hjørnetænder kan sidde højere oppe end de andre tænder. Løft evt. lidt op i læben – så kan du nemmere børste ved overgangen mellem tand og tandkød.



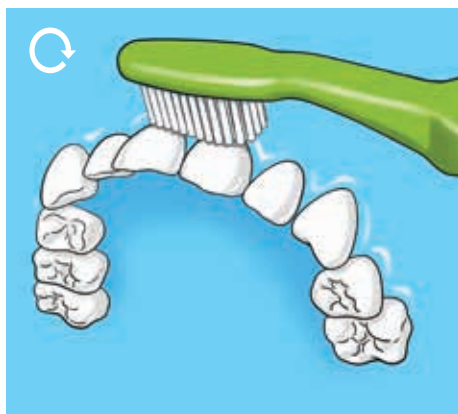
FORTÆNDERNES BAGSIDE

Hold tandbørsten lodret og børst bag på fortænderne med små cirkelbevægelser/gnubbebevægelser.



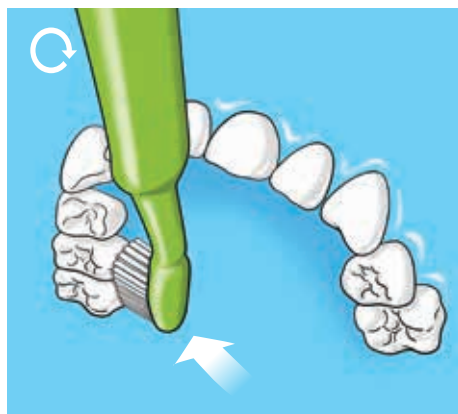
TYGGEFLADER

Børst med små cirkelbevægelser/gnubbebevægelser for at komme op i alle furerne på tyggefladerne.



FORTÆNDERNES FORSIDE

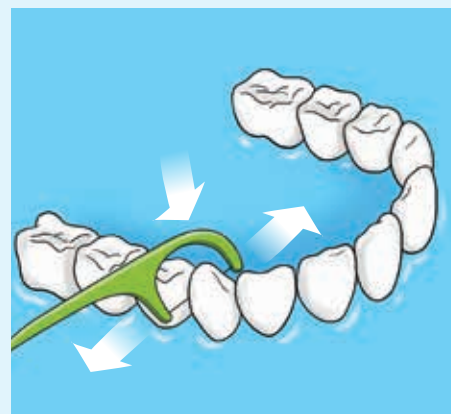
Hold tandbørsten vinkelret på tandfladen og børst med små cirkelbevægelser. Vær ekstra omhyggelig ved overgangen mellem tænder og tandkød.



INDERSIDEN AF TÆNDERNE

Hold spidsen af tandbørstehovedet op mod tandkødet og børst med små cirkelbevægelser.

SÅDAN BRUGER DU TANDTRÅD:



Tandtråd forebygger caries (huller) mellem tænderne, hvor tandbørsten ikke kan komme til. Bevæg tandtråden let frem og tilbage ned mellem tænderne, forbi det punkt hvor tænderne støder helt op mod hinanden. Før så tandtråden frem og tilbage i mellemrummet – først langs den ene tand, så langs den anden.

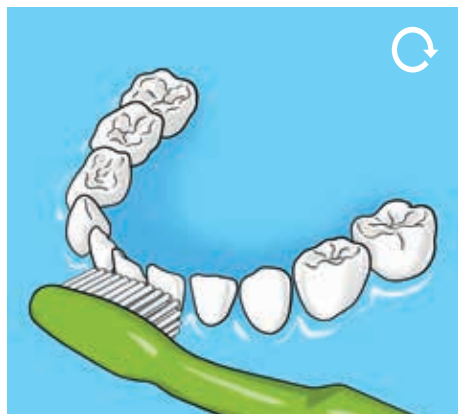
Tip! Du kan købe tandtråd på en lille holder, hvis du synes, det er svært at bruge tandtråd på dit barn. Der findes flere varianter, så prøv dig frem.

SÅDAN BØRSTER DU TÆNDER I UNDERKÆBEN:



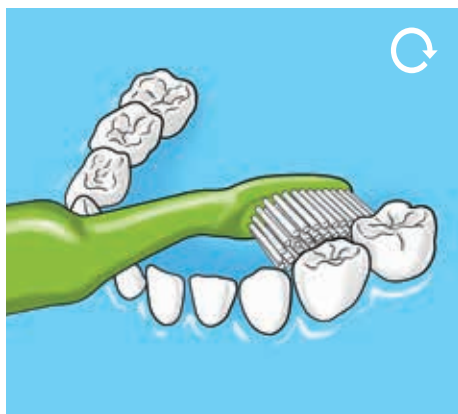
YDERSIDEN AF TÆNDERNE

Hold tandbørsten vinkelret på tænderne og børst med små cirkelbevægelser på tænderne og tandkødet.



FORTÆNDERNES FORSIDE

Hold tandbørsten vinkelret på tandfladen og børst med små cirkelbevægelser. Hvis du hjælper dit barn med at børste tænder, så prøv at trække ned i dit barns læbe, så kan du nemmere børste helt nede ved overgangen mellem tænder og tandkød.



INDERSIDEN AF TÆNDERNE

Hold spidsen af tandbørsten ned mod tandkødet og børst med små cirkelbevægelser. Skub evt. let til tungen, så du er sikker på at komme helt ned til tandkødet.



FORTÆNDERNES BAGSIDE

Hold tandbørsten lodret og børst bag på fortænderne med små cirkel/gnubbebevægelser.



TYGGEFLADER

Brug små cirkel/gnubbebevægelser, så du kommer ned i alle furerne på tyggefladerne.

BLIVENDE KINDTÆNDER

6-årstænderne er de første blivende kindtænder. De bryder frem ved 6-årsalderen og kan være svære at opdage, for de sidder bag de bageste mælkekintænder. Der kommer ingen rokketænder, og derfor kan det være svært at opdage, hvornår tanden bryder frem. Indtil 6-årstanden er vokset helt ud, er det en god idé at børste på tværs af tandrækken. På den måde bliver det nemmere at holde 6-årstanden ren.



PAS GODT PÅ 6-ÅRSTÆNDERNE



NYE 6-ÅRSTÆNDER

For at holde 6-årstanden ren, når den er ved at bryde frem, kan det være en god idé at supplere med en solotandbørste. Solotandbørsten har et lille børstehoved, som det er nemmere at børste i tandens furer med.

