

# Personlig mundhygiejne



Hvad er god mundhygiejne?

Hvorfor er god mundhygiejne vigtig?

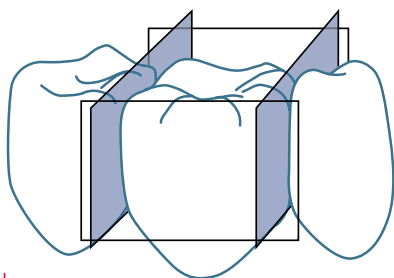
Hvordan opretholder du en god mundhygiejne?

# Personlig mundhygiejne

## Hvorfor er god mundhygiejne vigtig?

Det er vigtigt at opretholde en god mundhygiejne for at undgå sygdomme i tænderne og deres støttevæv. God mundhygiejne har til formål at fjerne eller formindske bakteriebelæggingerne (plak) på tænderne. Hermed forebygger man udviklingen af caries, tandkødsbetændelse (gingivitis), betændelse i tændernes støttevæv (parodontitis), betændelse omkring et tandimplantat (peri-implantitis) og dårlig ånde. Betændelse i og omkring tænder og implantater kan desuden påvirke vores generelle helbredstilstand og forværre sygdomme som diabetes og hjertekarsygdomme. Betændelsen kan også øge risikoen for lungebetændelse hos svækkede ældre.

Plak skal derfor fjernes regelmæssigt. Børn og voksne i alle aldre bør børste tænder to gange dagligt med fluorholdig tandpasta. Ofte vil to minutter være nok, men det er vigtigt, at alle tandflader rengøres, uden at du skader tænder og tandkød. Tandbørsten er det vigtigste hjælpemiddel, men den kan ikke altid nå alle flader på en tand (se Figur 1). Det kan derfor være nødvendigt at bruge andre hjælpemidler til at holde tænderne rene fx tandtråd, interdentalbørster (også kaldet mellemrumsbørster) eller tandstikkere, der kan komme ind i tandmellemrummene.



*Figur 1: En tand har fem flader, som alle skal holdes rene.*



Da tandsæt er forskellige, bør du altid spørge din tandlæge, hvordan du bedst kan opnå og opretholde en god mundhygiejne.

Denne brochure indeholder generelle råd om personlig mundhygiejne til voksne, men da tandsæt er forskellige, bør du altid spørge din tandlæge, hvordan du bedst kan opnå og opretholde en god mundhygiejne.

### Hvis du har et sygdomsfrit tandsæt

Har du et sundt og sygdomsfrit tandsæt, er det vigtigste forebyggende hjælpemiddel at børste tænder to gange dagligt med fluortandpasta (før eller efter morgenmaden og før du sover).

### Valg af tandpasta

Brug fluortandpasta, da fluor i tandpasta hæmmer udviklingen af caries. Mængden af fluor i din tandpasta fremgår af indholdsfortegnelsen (ppm F). Voksne bør børste tænder med 1.450-1.500 ppm fluortandpasta. Brug 1 cm tandpasta hver gang. Mange natur- og øko-tandpastaer indeholder ikke fluor og kan derfor ikke anbefales.

Stoffet triclosan, som hæmmer bakterier, findes i nogle typer tandpasta. Miljøstyrelsen vurderer, at der på nuværende grundlag ikke er en sundhedsrisiko for personer, der har brugt eller bruger tandpasta med triclosan. Alligevel anbefaler styrelsen, at man undgår triclosan, da det er mistænkt for at kunne udvikle resistens hos bakterier og for at være hormonforstyrrende.

Hvis du har sarte mundslimhinder og har tendens til at få blister i munden, er det en god idé at undgå tand-

pasta, der indeholder stoffet Natrium Lauryl Sulfat. Stoffet får tandpastaen til at skumme, men det giver ikke renere tænder.

Hvis du får eksem omkring munden og på læberne, kan det være allergi fra indholdet i din tandpasta. Stop med at bruge tandpastaen og kontakt din læge.

Nogle tandpastaer indeholder blegemiddel, dog i så lav en koncentration at det ikke har nogen effekt. Det er kun tandlæger, der må blege tænder.

Der kan være forskellige grunde til, at en bestemt tandpasta er velegnet til dig. Spørg eventuelt din tandlæge til råds.

## Mundskyllemidler

Hvis du har en god mundhygiejne, har du ikke behov for at bruge mundskyllemidler. Et mundskyllemiddel kan heller ikke erstatte den daglige tandbørstning. Hvis du døjer med dårlig ånde, kan nogle mundskyllemidler med zink have en gavnlig effekt. Hvis du har fået fjernet en tand, kan det bakteriehæmmende middel klorhexidin evt. bruges i dagene efter operationen for at nedsætte risikoen for infektion. Din tandlæge skal informere dig om, hvordan og hvor længe klorhexidin skal anvendes.

## Hvilken tandbørste skal du vælge?

Det er individuelt, hvilken tandbørste der fungerer bedst: En almindelig tandbørste eller en elektrisk tandbørste. Det er vigtigt, at tandbørsten er blød og har mange tætstillede børstehår. Hvis tandbørsten er for hård, kan det give sår på tandkødet. Det kan også medføre, at tandkødet trækker sig tilbage, og tænderne får slibeskader. Tandbørstens hoved skal ikke være for stort, for det skal kunne komme helt ind til de bagerste tænder i munden. For nogle kan

det være en fordel at bruge en tandbørste, der er smallere helt ude i spidsen og derved kan komme længere ind bagtil. Tandbørsten skal ligge godt i hånden, så du kan komme rundt alle steder i munden, også der hvor det er sværest at komme til. Mange bakterier trives i en fugtig tandbørste. Derfor er det vigtigt at skylle børsten grundigt efter tandbørstning og at ryste vandet af den, inden du sætter den til tørre med hovedet opad. Skift tandbørsten ud, når børstehårene begynder at sprede sig – typisk efter cirka tre måneder.

Hvis du har svært ved at børste tænderne helt rene med en almindelig tandbørste, fx på grund af alder eller sygdom, kan det være en fordel at bruge en elektrisk tandbørste. Børstehovedet er ofte lille, og de roterende bevægelser gør meget af arbejdet. Mange vælger at bruge en elektrisk tandbørste, fordi de synes, at tandbørstningen går lettere. Nogle el-tandbørster kan hjælpe dig med at huske, at tandbørstningen skal vare i to minutter, fordi de laver en særlig bevægelse, når der er gået to minutter. Men el-tandbørsten skal stadig anvendes korrekt for, at tandbørstningen bliver god nok.



Nogle el-tandbørster kan hjælpe dig med at huske, at tandbørstningen skal vare i to minutter, fordi de laver en særlig bevægelse, når der er gået to minutter.

## Sådan børster du tænder

To minutters tandbørstning er som regel nok – brug evt. et stopur. Kig godt i spejlet og vær grundig, så du kommer rundt i alle kroge. Børst alle flader på alle tænder - foran, bagpå, i mellemrum og helt op til tandkødet, hvor der sidder en del bakterier. Det er vigtigt at få fluoren fra tandpastaen fordelt i munden.

Der er flere måder at børste tænder på - spørg evt. din tandlæge til råds. Bruger du en almindelig tandbørste, er gnubbemetoden effektiv (se Figur 2). Ved gnubbemetoden skal du holde tandbørsten vandret med fibrene pegende vinkelret mod tændernes flader, evt. let skrånende mod tandkødsranden. Børsten presses forsigtigt mod tænder og tandkød, og der udføres små gnubben- de/cirkulære/vibrerende bevægelser. Det er vigtigt, at tandbørstningen er rolig, og at du går systematisk frem, så alle tandflader børstes lige meget. Børster du for hårdt og med savebevægelser, skader du tandkødet, og du kan risikere at få slibeskader på tændernes emalje. Spyt overskydende tandpasta ud og undlad at skylle munden eller skyl kun med en smule vand.

Der er flere typer elektriske tandbørster på markedet. De skal bruges forskelligt, afhængigt af hvilket bevægelsesmønster de bruger. Få din tandlæge til at give dig specifik instruktion i, hvordan du bruger den.

Figur 2



## Hvis du har caries

Har du caries, eller har du tidligere haft meget caries, som nu er behandlet med fyldninger, er det ekstra vigtigt at børste tænder grundigt to gange om dagen og eventuelt supplere med tandtråd. Har du usædvanlig stor cariesaktivitet, kan tandlægen udskrive en recept på en tandpasta, der har et ekstra højt fluorindhold.

## Hvis du har parodontitis

Parodontitis er en betændelsestilstand i tændernes støttevæv, som bevirker, at vævet omkring tænderne nedbrydes. Resultatet er, at kæbeknoglen mindskes, og tandkødet kan også trække sig tilbage, så man får lange tænder og åbne mellemrum mellem tænderne. Tandkødet udfylder altså ikke hele tandmellemrummet. Sygdommen kan også medføre, at tænderne løsnes, og at de flytter sig. Har du parodontitis er det, udover de to daglige tandbørstninger, ekstra vigtigt at rense mellemrummene mellem tænderne, hvilket bedst gøres ved hjælp af en interdentalbørste.

## Hvis du har kroner, broer og/eller implantater

Kroner er restaureringer, som er fremstillet for at genopbygge en ødelagt tand. Broer er restaureringer, som har til formål at erstatte en manglende tand. Implantater kan også erstatte en manglende tand. Fælles for disse restaureringer er, at de ofte har nogle kanter, som samler bakterier, der kan give caries i den naturlige del af tanden under kronen og/eller betændelse i tandkødet.

Har du kroner, broer og/eller implantater, er det vigtigt at rengøre grundigt omkring restaureringernes kanter. Det betyder, at det udover de to daglige tandbørstninger kan være vigtigt også at bruge supplerende hjælpemidler. Få din tandlæge til at udpege de steder, hvor det er vanskeligst at holde rent, hvilket hjælpemiddel du skal bruge, og hvordan du bedst bruger det.

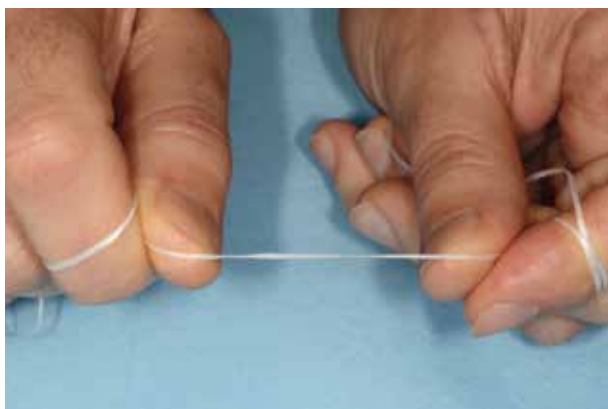
## Supplerende hjælpemidler

Mange har som nævnt brug for supplerende hjælpemidler udover tandbørsten. Har du en sygdom, der medfører betændelse eller nedsætter immunforsvaret som fx cancer, diabetes eller andre kroniske lidelser, bør du fx holde rent mellem tænderne. Spørg din tandlæge, hvilke hjælpemidler du skal bruge til at gøre dine tænder rene med.

## Tandtråd

Tandtråd er særlig velegnet til dig med tætsiddende tænder. Få eventuelt din tandlæge til at vise dig, hvor du skal bruge tandtråd, hvordan og hvor ofte. Tandtråd kan være rund (floss) eller flad (tape) og findes i forskellige tykkelser. Brug 20-30 cm tråd af gangen. Tandtråden kan holdes på forskellige måder. Den kan snos omkring to fingre (se Figur 3a og 3b) eller bindes sammen til en løkke (se Figur 3c). I begge tilfælde skal du styre tråden med pege- eller tommelfingrene. En tredje mulighed er at bruge en tandtrådsholder (se Figur 3d), som er velegnet, hvis du har svært ved at styre tandtråden med fingrene.

Figur 3a





Figur 3b



Figur 3c



Figur 3d



Hold tandtråden spændt med nogle få cm mellem de styrende fingre. Med lette savende bevægelser fører du tråden ned mellem tænderne i retning mod tandkødet. Der hvor tænderne mødes, kontaktpunktet, er der meget lidt plads, men tråden skal forbi dette punkt, da caries opstår lige under kontaktpunktet. Når tråden er igennem kontaktpunktet, føres den stramme tråd frem og tilbage og samtidig op og ned langs først den ene tandflade og så den anden. Meningen er, at de to tandflader, som vender mod hinanden, begge rengøres én af gangen. Tråden må gerne lige forsvinde ned under tandkødsranden, men pas på ikke at beskadige tandkødet. Herefter trækkes tråden tilbage gennem kontaktpunktet igen og den flyttes til det næste mellemrum. Hvis du er for hård med tandtråden, kan du skære dig i tandkødet, og det kan i værste fald give tandkødsbetændelse.

### 3-delt tandtråd

Der findes også tandtråd, som er 3-delt. Denne type tandtråd har en stiv ende, et stykke med blødt skumgummi og et stykke med almindelig flad tandtråd. Ved tænder med kroner eller implantater/bromellemed skal du føre den stive ende af tråden ind mellem dine naturlige tænder og implantatet (se Figur 4a). Den bløde skumgummi skal du bruge til at rengøre kronekanterne med (se Figur 4b).

Figur 4a



Figur 4b



Figur 4c



Tråden, der nu ligger under kontaktpunktet, fører du herefter frem og tilbage og samtidig op og ned langs først den ene tandflade og så den anden. Meningen er, de to tandflader som vender mod hinanden, begge rengøres. Ofte sidder kronekanterne lige over eller lige under tandkødsranden. Tandtråden skal derfor ofte lige forsvinde ned under tandkødsranden. Tråden kan også føres tilbage via det næste tandmelletrum, så tråden ligger som et C omkring tanden (se Figur 4c). Kronekanten rengøres nu ved, at du skiftevis trækker frem og tilbage i de to ender.

## Interdentalbørste (mellemrumsbørste)

En interdentalbørste er udformet som en lille flaske-renser. Fibrene er fremstillet af nylon og fastholdt i en snoet, plastikdækket metaltråd. Den fås i forskellige størrelser og faconer (se Figur 5). Især metaltrådens tykkelse er afgørende for, i hvor store tandmellemrums børsten kan anvendes. Nogle typer kan monteres i et metal- eller plastikhåndtag. På andre fungerer metaltråden som håndtag.

Interdentalbørsten skal være så stor som mulig, så mellemrummet mellem tænderne fyldes ud, men dog så metaldelen ikke ødelægger tandkødet eller tænderne. Nogle skal bruge mere end én størrelse, da tandmellemrums kan have forskellige størrelse.

Før interdentalbørsten ind i mellemrummet mellem tænderne og bevæg den horisontalt frem og tilbage samtidig med, at fibrene presses let imod tandfladerne. Brug både interdentalbørsten fra forsiden af tænderne og fra indersiden.

Interdentalbørster er lette at anvende og meget effektive, hvis de bruges i den korrekte størrelse. Der må gerne være fluortandpasta på børsten, det virker cariesforebyggende. Spørg din tandlæge, hvilken størrelse interdentalbørste du skal bruge, og få vist hvordan du bruger børsten korrekt.

Figur 5





Tandstikkere er ikke så effektive til at rengøre tænderne som interdentalbørster. Tandstikkere er til gengæld gode til at fjerne madrester med.

## Tandstikkere

Tandstikkere er ikke så effektive til at rengøre tænderne som interdentalbørster. Tandstikkere er til gengæld gode til at fjerne madrester med. En tandstikker skal være trekantet i tværsnit og spidst udformet for at kunne passe i tandmellemmene. Tandstikkere fremstilles i plast eller blødt træ.

Fugt tandstikkeren i munden før brug og før den ind i tandmellemmet uden at beskadige tandkødet. Det er vigtigt at sikre sig, at tandstikkens spids når helt igennem mellemrummet ved at føle spidsen med tungen (se Figur 6). Tandstikken føres herefter frem og tilbage flere gange i kontakt med tandkødet, først langs den ene tandflade og så langs den anden. Din tandlæge kan vise dig, hvordan du bruger tandstikkere på den rigtige måde.

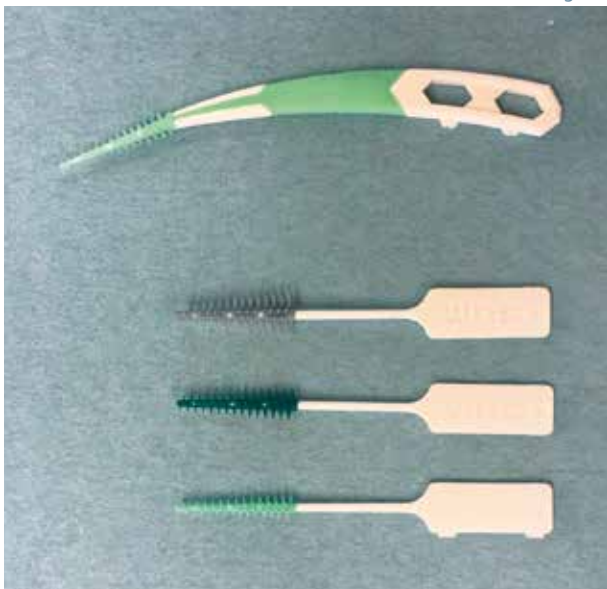
Figur 6



## Soft-picks

Soft-picks er en ny form for gummitandstik, der har bløde gummibørster, og som findes i forskellige størrelser og med eller uden fluor (se Figur 7).

Figur 7





Solobørsten kan være god til at gøre rent på de bagerste tænders tyggeflader og bag på de sidste tænder i tandrækken.

### Solotandbørste

En solobørste er en tandbørste med kun ét bundt børster, som er kortere og ofte mere stive end børstehårene på en normal tandbørste. Solobørsten kan være god til at gøre rent på de bagerste tænders tyggeflader og bag på de sidste tænder i tandrækken (se Figur 8). Spørg din tandlæge, hvordan du bruger solobørsten bedst.

Figur 8



Denne brochure er et supplement til de oplysninger, som din tandlæge har givet dig.

Tandlæge:

Denne patientbrochure er udarbejdet af Tandlægeforeningen i samarbejde med Anne Havemose Poulsen, afdelingstandlæge og ph.d., Tandlægeskolen i København, Københavns Universitet.

Copyright:  
Tandlægeforeningen  
Tlf. 70 25 77 11

Oplag: 3.000  
Revideret juli 2018