

Hjälp barnet med tandborstning både morgon & kväll



Börja med att blöta tandborsten och lägg på fluortandkräm (ca 1/2 cm). Borsta först utsidan och sedan insidan i överkäken, både på tänder och tandkött. Gnugga med små små rörelser fram och tillbaka.



Borsta sedan underkäken på samma sätt.



Till sist borstas tuggytorna extra noga.



Sila tandborstskummet en stund i munnen och spotta ut. Skölj inte efteråt.

