



KORT NR. 1: Kun egne tænder

Daglig tandpleje er en vigtig
sundhedsfremmende og
sygdomsforebyggende indsats

Daglige mundplejerutiner for: _____

Tænderne skal børstes¹ gange dagligt: morgen aften andet: _____

- Tag handsker på. • Etablér god kontakt til borgeren og vær sikker på, at du har hans/hendes accept. • Find en god arbejdsstilling, gerne med borgeren liggende i sengen – eller stå bag borgeren. • Brug begge hænder: én til at børste med og én til at holde ud i kinder og læber med.



Fjern større madrester, brug evt. en våd engangsvaskeklud. Lad borgeren skylle munden.



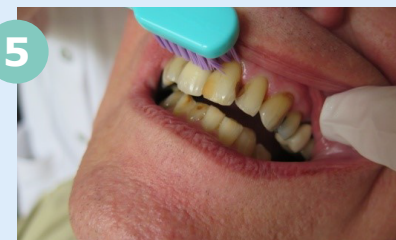
Brug fluortandpasta med 1450 ppm. Brug evt. Duraphat tandpasta (undlad at skylle).



Brug en alm. eller en el-tandbørste med et lille hoved og bløde børstehår (soft).



Bed borgeren gabe lidt op. Brug en finger til at bane vej for tandbørstehovedet.



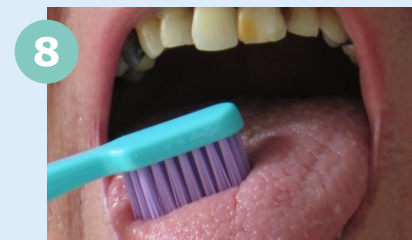
Børst langs tandkødsranden, med cirkulære bevægelser, det er her, de fleste bakterier sidder.



Børst på alle 3 flader: yderfladen, inderfladen og tyggefalten, i alt 2 minutter.



Brug interdentalbørste ("flaskerenser") mellem tænderne efter behov.



Børst forsigtigt tungen for at fjerne belægninger.

Kommentarer: _____

Vurdering af borgerens evne til at varetage egen mundhygiejne alene²: A: Borgeren kan selv B: Borgeren kan ikke selv

Har du spørgsmål? Kontakt borgerens egen tandpleje tlf: _____ E-mail: _____

eller send en mail til spoergjohan@tandplejeinformation.dk

¹Tjek med Døgnrytmeplan eller Planlægning/kalender. ²Brug de tre kriterier fra Basiskursus i Tandpleje.