

## God mundhygiejne, når du har fast bøjle

Du har fået fast bøjle, også kaldet brackets, på tænderne. Det er meget vigtigt, at du holder en god mundhygiejne, mens du har bøjlen på, da du ellers har stor risiko for at udvikle karies.



*Det er vigtigt at have rene tænder, når man har fast bøjle på.*

### Undgå, at der samler sig snavs omkring bøjlen

Når du spiser og drikker, kan der nemt samle sig snavs omkring bøjlen. Det er vigtigt, at du holder bøjle og tænder rene, så dine tænder ikke tager skade under bøjlebehandlingen.



*Der kan nemt samle sig snavs omkring bøjlen.*



*Hvis du holder god mundhygiejne og rengør dine tænder grundigt, mens du har bøjle på, vil der ikke være synlige mærker på tænderne, når du får bøjlen af.*



*Dårlig mundhygiejne kan give synlig afkalkning og begyndende huller i tænder.*

### SÅDAN GØR DU

Du skal børste dine tænder med en almindelig tandbørste. Som supplement til den daglige tandbørstning kan du bruge forskellige specielle børster for at opnå et godt resultat.

#### Børst med almindelig tandbørste

Begynd med at børste tænderne med en almindelig børste.

Når du børster forsiden af tænderne, der hvor bøjlen sidder, skal du børste i 3 baner:

- Langs kanten af tandkødet
- På bøjlen
- Ved tyggefladerne.

Derudover skal du børste tænderne på tyggefladerne op på bagsiden på almindelig vis.



*Børst først langs tandkødet og den øverste del af bøjles lås. Vend derefter tandbørsten og børst på låsen og den nederste del af låsen.*

### Børst med solotandbørste

En solotandbørste er en tandbørste med et meget lille børstehoved og med stivere børster end en almindelig tandbørste. Den er god til at komme ind til steder, hvor tandbørsten ikke kan fjerne alle belægninger.

Solotandbørsten er særligt god til at rengøre ringene, der sidder omkring kindtænderne.

Du kan købe en solotandbørste hos materialisten eller på apoteket.



*Solotandbørsten kan komme ind andre steder end den almindelige tandbørste.*

### Børst med Interdental-børste

Interdental-børster ligner små flaskerensere. De er gode til at komme ind til steder, hvor den almindelige tandbørste ikke kan fjerne alle belægninger. Du kan også rengøre mellem bøjle og tand med Interdental-børste.

Du kan købe Interdental-børster hos materialisten eller på apoteket.



*Interdental-børster kan rengøre mellem bøjle og tand.*

### Brug Superfloss

Superfloss er tandtråd med en stiv ende, som gør det nemmere at stikke tråden ind mellem tænderne og bøjlen. Superfloss er effektiv til at holde rent mellem tænderne.

Du kan købe Superfloss hos materialisten eller på apoteket.



*Superfloss rengør effektivt mellem tænderne.*

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

##### **Kæbekirurgisk Afdeling**

Tlf. 97 66 27 95

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 14.00

##### **Sygeplejerske (telefonkonsultation)**

Tlf. 97 66 28 01

Mandag – fredag 12.30 – 14.00