Tandtråd eller mellanrumsborste?

Att rengöra mellan tänderna är viktigt, men vilket hjälpmedel ska man välja? Svaret beror på hur dina tänder och mellanrum ser ut.

Tandtråd

Tandtråd passar bra när tänderna sitter tätt och mellanrummen är små. För tråden försiktigt ner mellan tänderna och följ tandens form under tandköttskanten.

Mellanrumsborstar

Mellanrumsborstar https://cynhadlczi.raindrop.page/bookmarks-77164103 finns i många storlekar och passar när det finns lite större mellanrum, till exempel om tandköttet har dragit sig tillbaka. Många tycker att de är enklare att använda än tandtråd.

Välj rätt storlek

Borsten ska fylla mellanrummet men gå in utan att du behöver trycka. Ofta behövs flera storlekar i samma mun. Tandhygienisten kan hjälpa dig att hitta rätt.

Andra alternativ

Tandstickor, tandtrådsbyglar och munduschar kan vara bra för vissa. Det viktigaste är att du hittar något som du använder varje dag.



När det är svårt

Om du har stela händer eller svårt att nå kan ett hjälpmedel med längre handtag underlätta.

Byt hjälpmedel regelbundet

Mellanrumsborstar blir slitna och böjda efter några användningar. När borsten ser utspretad ut eller borsttråden har börjat böja sig är det dags att byta. En sliten borste rengör sämre och kan skada tandköttet. Tandtråd används bara en gång. Förvara hjälpmedlen torrt och rent. Om du märker att ett mellanrum har blivit större eller mindre med tiden, fråga om du behöver en annan storlek vid nästa besök.

Munduschar

En mundusch sprutar vatten mellan tänderna och kan vara ett komplement för vissa, till exempel den som har tandställning, implantat eller broar. Den kan också vara lättare att använda för den som har svårt att hantera tandtråd. Men en mundusch tar inte bort beläggningar lika effektivt som mellanrumsborstar och tandtråd. Därför bör den oftast användas som komplement och inte som ersättning. Fråga tandhygienisten om en mundusch kan vara bra för dig och hur den i så fall ska användas för bästa effekt.

Det viktigaste är att du hittar en kombination av hjälpmedel som du faktiskt använder varje dag. Be gärna om en demonstration vid nästa besök.

Sammanfattning

Tandtråd passar trånga mellanrum och mellanrumsborstar passar större. Be tandhygienisten visa vilka hjälpmedel och storlekar som passar dig, och använd dem varje dag.

Boka Tandläkartid hjälper dig som ska boka tid hos tandläkaren. Här hittar du råd om bokning, undersökningar och munhälsa.