



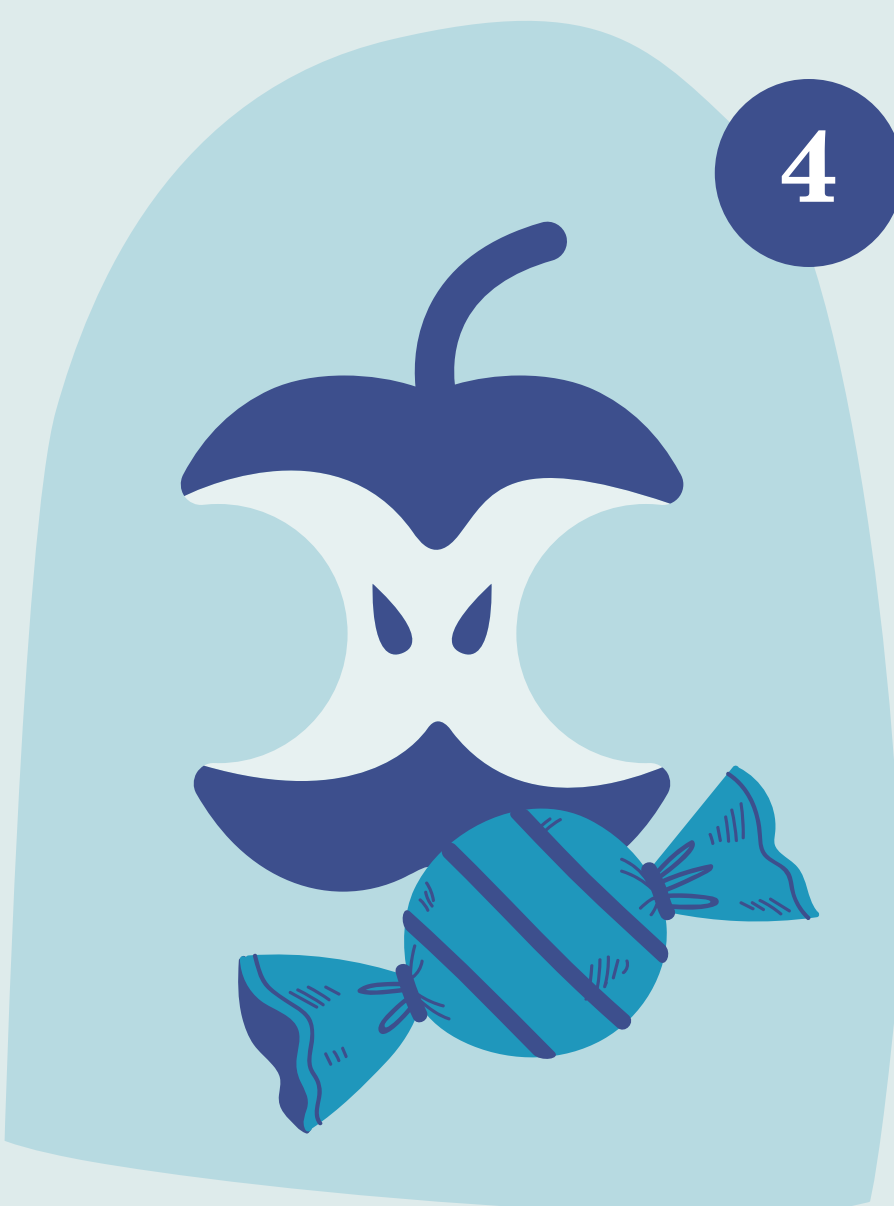
5 Bra tips för att undvika stora TANDVÅRDSKOSTNADER

Genom förebyggande tandvård kan du undvika problem som kräver omfattande åtgärder.



2 Plackkontroll

Inför goda tandvårdsrutiner i din vardag. Ett tips är att ha tandtrådsbygeln eller mellanrumsborsten nära till hands när du tittar på TV eller läser bok på kvällen. De är enkla att använda, även utan en spegel.



4 Tänk på vad och hur ofta du äter

Visst kan man unna sig sötsaker, men försök att hålla det till lördagsgodis ;-)

Undvik att småäta — tänderna behöver också vila. Om de konstant är utsatta för syraangrepp bildas karies och tandemaljen förstörs. Vänta minst två timmar mellan mat- och dryck.



1 Köp en ny tandborste

Helst en eltandborste, då blir det lättare att komma åt. Borsten ska bytas regelbundet. En tumregel är ungefär var tredje månad, men när du ser att borststråna börjar spreta så kan du vara säker på att det är dags.

3 Träffa din tandläkare och tandhygienist regelbundet

Minst en gång om året. Slarvar du med tandborstningen, är det bäst att komma fler gånger. Vi kan också ge dig en individuell bedömning om hur ofta som är bäst för dig.



5 Buffert

Se till att vara förberedd på oförutsedda tandproblem. Oavsett hur bra du tar hand om dina tänder, är det inte alltid karies som är anledningen till att man behöver komma akut — det kan istället vara så att något gått sönder. Då är det bra att ha en buffert så att man kan åtgärda problemet med tandvård av hög kvalitet.



Varmt välkommen till oss på Sandin Dentalklinik

VI FINNS I BÅDE HÖRBY OCH LUND.

Vi är ett team som består av tandläkare, tandhygienister och tandsköterskor, som utför det mesta inom tandvård.

HÖRBY

Slagtoftavägen 11
Tel. 0415-31 12 85

LUND

Tunavägen 39 (H-delen på Sparta)
Tel. 046-12 22 61

