



## Pusser du tennene riktig?

**Spørsmål:** Er det best å pusse tennene med en elektrisk eller med en vanlig tannbørste?

**Svar:** Ifølge britiske helsemyndigheter er det lite viktig om man velger manuell eller elektrisk børste. Metodene er likeverdige så lenge man pusser alle tilgjengelige flater på tennene og benytter en fluortannkrem. For noen kan det være enklest å oppnå et godt resultat med en elektrisk børste. Uansett hvilken børste man velger, bør den byttes minimum hver tredje måned.

En studie av råd om tannhygiene viser at det er lite enighet om hvilken pusseteknikk som er best for folk flest. Studien omfattet tannleger, tannlegeforeninger og produsenter av tannbørster og tannkrem i USA, England, Australia, Canada og de nordiske landene. Den hyppigst anbefalte pusseteknikken er å gjøre korte roterende bevegelser med børsten etterfulgt av en børstebevegelse fra tannkjøttet mot tannens spiss. Det er også ulike syn på hvor ofte og hvor lenge man bør pusse, men de fleste tilrår to minutter to ganger daglig. I studien kartla man ikke anbefalinger av bustens fasthetsgrad, eller bruk av tantråd eller munnvann.

Et nyttig tips er å ikke pusse tennene like etter måltid, spesielt hvis man har spist frukt, drukket juice eller vin eller annen syrlig mat og drikke. Grunnen er at syre gjør tannemaljen myk og sårbar. Man bør derfor utsette tannpussen en times tid. Det tilrår også at å spytte ut rester av tannkremen men uten å skylle munnen fordi det forkorter fluorens virketid på tennene.