

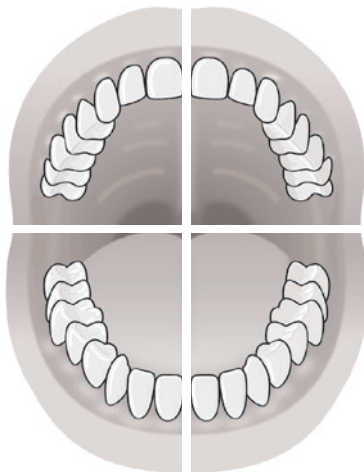
Navn: _____

Du kan forebygge huller og beskytte din tandsundhed ved at følge disse anbefalinger

Instruktion i mundhygiejne

Vær ekstra opmærksom med at fjerne plak på de markerede tænder.

Noter:



Når du kigger i et spejl

Anbefalet brug af

- Elektrisk tandbørste Manuel tandbørste med ergonomisk greb
- Solotandbørste Mellemrumsbørster - str. _____
- Farvetabletter

Noter:

Mundtørhed

Mange lægemidler kan forårsage tør mund, hvilket kan øge din risiko for huller i tænderne.

- Din medicin _____ har mundtørhed som bivirkning

Informér os, hvis der sker ændringer i din medicinering

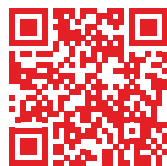
Kostråd

- Reducer mængden af søde sager mellem måltiderne
- Undgå at spise efter du har børstet tænder inden sengetid
- Undgå at tilsætte sukker til drikkevarer. Brug eventuelt et sødemiddel

Duraphat® 5 mg/g højfluorid tandpasta

Du har fået ordineret Duraphat 5 mg/g tandpasta til hjemmebrug. Sådan bruger du tandpastaen:

- Brug i alt 2 cm tandpasta på din tandbørste
- Børst dine tænder i 3 minutter, 3 gange om dagen, efter måltider
- Spyt overskydende tandpasta ud og skyl ikke med vand
- 1 tube holder ca. 1 måned – hvis du løber tør, så lad os det vide



Scan QR-koden og se instruktionsvideoen

Overhold dine aftaler

Det er vigtigt, at du overholder dine kontrolbesøg. Kun på den måde kan vi hjælpe dig bedst muligt med at kontrollere din caries risiko og optimere din tandsundhed.

Duraphat® 5 mg/g tandpasta udleveres på apoteket



Duraphat® 5 mg/g tandpasta med højt fluoridindhold er et receptpligtig lægemiddel. Husk at gå på apoteket for at få ordinationen udleveret.

Hvis du har spørgsmål, så kontakt os venligst. Det er en god idé at dele disse oplysninger med en pårørende eller omsorgsperson.