

Varför måste man borsta tänderna?

Varje gång man äter något blir det kvar lite matrester på tänderna. Det fastnar rester mellan tänderna och det bildas en gul hinna över emaljen. Om matresterna får vara kvar i munnen börjar de ruttna. Då får man **problem**:

Det bildas en mycket **dålig lukt** i munnen. Den lukten följer med andedräkten ut när man andas och när man pratar. Andra kommer att känna att det luktar illa ur min mun.

När det luktar mycket illa vill andra inte vara nära den personen. De tycker att det äräckligt. Man känner inte själv doften på sin egen andedräkt.

Tänderna kan också angripas av **karies**. Det är en sjukdom som förstör emaljen. Det bildas hål i tanden. När hålen blir så djupa att de når nerven i tanden får man mycket **ont**.

För att undvika illaluktande andedräkt och tandvärk ska man borsta tänderna varje dag. Man ska borsta minst två minuter varje gång och använda tandkräm med fluor.

Jag kan använda eltandborsten och borsta på tändernas alla sidor:

Borsta:	UPPE - Utsidorna -insidorna - tuggytorna
	NERE - Utsidorna -insidorna - tuggytorna

När jag borstar tänderna varje dag kommer jag att få behålla mina tänder och ha en frisk andedräkt. Jag slipper tandvärk. Det blir roligare för mig. Jag får ett snyggt leende.