Eltandborste eller vanlig tandborste?

Det finns många tandborstar att välja mellan, och frågan om eltandborste är bättre än en vanlig kommer ofta upp. Svaret är att båda kan fungera bra. Det viktigaste är hur du borstar.

Fördelar med eltandborste

En eltandborste gör en del av arbetet åt dig. Många tycker att det blir lättare att nå alla ytor, och vissa modeller har timer och tryckvarning. Det kan vara till hjälp för den som tenderar att boka tandlakartid snabbt borsta för hårt eller för kort tid.

Fördelar med vanlig tandborste

En vanlig tandborste är enkel, billig att byta och lätt att ta med. Med rätt teknik blir tänderna lika rena. Välj en mjuk borste med litet huvud så att du når de bakre tänderna.

Teknik är viktigast

- Borsta i ungefär två minuter.
- Håll borsten mot tandköttskanten.
- Borsta alla ytor: utsidor, insidor och tuggytor.
- Tryck inte för hårt.

Byt borste regelbundet

När borsten är sliten blir den mindre effektiv. Byt borste eller borsthuvud när borsten ser utsliten ut, eller efter ett par månader.

Fråga vid nästa besök

Om du är osäker på vilken borste som passar dig kan tandhygienisten ge råd. Ta gärna med din tandborste till besöket, så kan du få tips om tekniken.

Tänk på tandköttet

Oavsett vilken borste du väljer ska den vara skonsam mot tandköttet. En för hård borste eller för hårt tryck kan slita på tandköttet så att det drar sig tillbaka. Då blottas tandhalsarna, vilket kan ge ilningar. Om borststråna snabbt blir utspretade är det ofta ett tecken på att du trycker för hårt. Prova att hålla borsten med ett lättare grepp, ungefär som en penna, och låt borsten göra jobbet. Många eltandborstar säger till om trycket blir för högt, vilket kan vara en bra hjälp.



Ta med borsten till kontrollen

Ett enkelt sätt att få bättre råd är att ta med din tandborste till nästa besök hos tandhygienisten. Då kan hen se hur sliten borsten är, om den passar din mun och om du borstar för hårt. Hen kan också visa hur du ska hålla borsten för att nå de svåra ställena. Om du har eltandborste kan tandhygienisten förklara hur just den modellen används bäst, eftersom olika borsthuvuden fungerar på olika sätt. Det tar bara några minuter av besöket men kan göra stor skillnad för hur rena tänderna blir varje dag.

Små justeringar i tekniken kan ofta göra större skillnad än att byta till en dyrare borste.

Sammanfattning

Både eltandborste och vanlig tandborste fungerar bra. Välj den som gör att du borstar ordentligt två gånger om dagen, och be om råd om tekniken vid nästa tandvårdsbesök.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Här hittar du guider om allt från första besöket till akut tandvärk.