

Meeqqanik kigutigissaaneq
Kigutigissarnissamut siunnersuutit

Tandbørstning på børn
Råd og vejledning i tandbørstning



Ullormut qasseriarluta?

Meeqqap kigutai ullormut marloriarlutik salinneqartassapput. Mikitillugu ullormut meeqqallu marluullusi kigutigissarnissamut piffissaq pitsaanerusorisarsi atorsiuk. Anneruleriarpat ullaakkut unnukkullu kigutigissartassavarsi.

Ikinngutinnersumik inuulluaqqusilluta
Kigutigissuunissamik suliaqartut

Hvor mange gange om dagen?

Barnets tænder skal børstes 2 gange om dagen. Find de tidspunkter på dagen, der passer dig og dit barn bedst mens barnet er lille. Når barnet er blevet større kan I sætte tandbørstningen til morgen og aften.

Med venlig hilsen
Grønlandstandplejen



KIGUTIGIK !

- Ullaakkut unnukkullu kigutitit salilluartakkit
- Meeqqavit kigutai qulinik ukioqalernissaa tikillugu salittassavatit
- Kigutit qaqorsaataat sakkortuumik fluoritalik atortaruk – sapinngisamik una 1450 ppm
- Ulluinnarni mamakujuit sodavandillu pinaveersaakkit



TÆNDER FOR LIVET !

- Børst tænderne grundigt morgen og aften
- Hjælp dit barn med tandbørstningen til det er 10 år gammelt
- Brug tandpasta med et højt fluorindhold – helst 1450 ppm
- Drop slik og sodavand i hverdagen





Aallartiffik ataaseq
aallartiffigisarak.
Qulaani tunorler-
miik ammalortua-
raliorlutit.

Start foroven
ved den
bagerste kindtand.



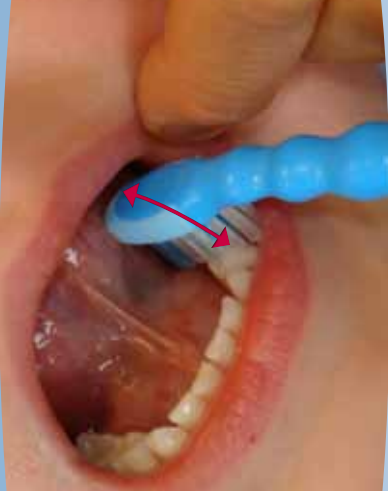
Ikkii tagiartortutut
illugit kigutaasa
saavi qulaani ataa-
nilu salissavatit.

Massér tandkødet
samtidig med du
børster. Børst på
samme måde i
underkæben.



Saavi qulaani ataa-
nilu pereerukkit,
taava ilui taamatut-
taaqa salissavatit.

Når du har børstet
ydersiderne, så
børst indersiden
af tænderne på
samme måde.



Naggataatigut
tamorraasa qaavi
salissavatit kigu-
tigissaatit siumut
tunumullu uteqat-
taartillugit. Eqii
sallaatsunnguamik
nusulaarlugit.

Til sidst børster du
kindtændernes
tyggeflader frem
og tilbage. Hiv for-
sigtigt i mundvigen.



Kigutaata tunorliup
salilluarnissaa pi-
ngaaruteqaqimmat,
salikkaagaku kigu-
tigissaatit sanimut
saatsillugit salittas-
savat. Soorlu assimi
takusinnaagit.

Når du børster den
bagerste kindtand,
så sæt tandbørsten
på tværs som på
billedet og børst
grundigt.



Kigutai ataani
aamma
taamatut
salissavatit.

Børst også
på tværs
i underkæben.