

## Placktest

Plack eller bakteriebeläggning har koppling till tandköttinflammation och karies. Med hjälp av plackinfärgning kan man bedöma mängden och platserna av plack i munnen. Plack färgas rosa och kan borstas bort med tandborste. Med plackinfärgningen kan du bättre rikta rengöringen mot de områden där plack finns kvar.

### Gör testet så här:

1. Borsta tänderna.
2. Ta en plackinfärgande tablett och tugga noggrant så att den bildar en färglösning tillsammans med saliven. Du kan också sprida ut lösningen med tungan på tandytorna.
3. Spotta försiktigt ut lösningen ur munnen och undvik att stänka runt.
4. Skölj munnen med vatten.
5. Kontrollera tänderna med hjälp av en spegel.
6. Färgen fastnar på tandytorna där det fortfarande finns plack.
7. Färglägg i rött på diagrammet nedan de delar av dina tänder där plack finns kvar.
8. Borsta de färgade områdena på nytt.



Bild: LUVN Mun- och tandvård

