

# SPACE MARK-D

## How to get the best results and daily diary

### Patientinstruktion

Ta fram mellanrumsborstar i de färger som du har blivit ordinerad.

Lägg ditt personliga SPACEMARK-D tandkort på ett lämpligt ställe, till exempel framför din ba drumsspegel. Högra sidans tänder och mellanrum i munnen visas till höger på tandkortet.

På motsvarande sätt visas vänstra sidan.

Tillämpa ett systematiskt tillvägagångssätt så att varje mellanrum mellan dina tänder blir rengjort med rätt storlek på borsten. SPACEMARK-D rekommenderar att du börjar med mellanrummet mellan dina framtänder som benämns H1-V1 på ditt tandkort. Rengör detta mellanrum med mellanrumsborste i anvisad färg genom att föra borsten fram och tillbaka cirka 3-4 gånger. Fortsätt därefter till nästa mellanrum bakåt till dess att du har rengjort varje mellanrum i den fjärdedelen av munnen. Fortsätt därefter på samma sätt i resten av munnen.

Där ett mellanrum är markerat med "OK" och inte färgat, är mellanrummet för litet för borstarna och du bör inte försöka att använda dem där.

Slutligen sköljer du munnen med vatten. Rengör därefter och torka dina mellanrumsborstar.

Dr Chris Turner

