

TEST Den billigste tandtråd er bedst

Du er mange penge at spare, hvis du vælger den billigste tandtråd, når du skal rense dine tænder. Men de populære tråde kan ødelægge dit tandkød, advarer en førende forsker i huller i tænderne.



KATRINE NADIA JØRGENSEN

Det løber hurtigt op i mange penge, hvis du bruger tandtråd, hver gang du har børstet dine tænder. I hvert fald hvis du vælger varianten, der er monteret på en tandstik, fordi dine tykke fummelfingre har svært ved at føre en almindelig tandtråd rundt om tænderne. Bruger du tandtråd to gange dagligt, koster det mellem 12 og 200 kroner om måneden – afhængig af hvilken variant du vælger. Heldigvis kan du trygt vælge den billigste, vurderer Lørdagslivs to testdommere, der er enige om, at den billige tandtrådsstikker fra Rema 1000 er bedst. Den er tilpas tyk til at få bugt med snavs, selv hvis du har store mellemrum mellem tænderne, og den er også nem at gribe om.

»Tråden er lidt tykkere end hos konkurrenterne, og den har et godt greb«, siger tandlæge Anders Byrel fra Tandlæ-

gerne Classensgade i København, hvor de fleste patienter også foretrækker tandtråd med greb frem for den traditionelle slags, hvor fingrene gør al arbejdet. Produkt- og hygiejneekspert Michael René er enig i bedømmelsen og kan godt lide, at tråden er stramt spændt fast i tandstikkeren. Det vigtigste kriterium for begge dommere er, at tandtråden er tyk nok til at fylde mellemrummet ud mellem tænderne, og at den er god og robust, når man griber om den.

Spidse tandstikker irriterer

Stort set alle testens varianter har en spids tandstikker for enden, og det vækker irritation hos dommerne, fordi man nemt stikker sig på den. Tandstikkerne er hårde for tandkødet, mener tandlæge Anders Byrel, og derfor kan man lige så godt vælge det næstbedste produkt, der

som det eneste er fladt frem for spidst for enden. Så selv om den næstbedste tråd, der er fra Matas, er spændt mindre stramt fast til stikkeren.

»Hvis jeg skulle rense mellem tænderne, ville en tandstikker være det sidste, jeg ville bruge. Brug hellere en interdentalbørste«, siger tandlægen og henviser til de små plastikbørster, der til forveksling ligner pibe- eller flaskerensere. Især til patienter med store mellemrum mellem tænderne anbefaler han de små børster.

Tandtråd anbefaler han til de fleste patienter – men især hvis de har huller i tænderne eller begyndende tandkødsbetændelse.

Det er der imidlertid ikke nogen grund til, mener en af landets førende forskere i tænder og tandkødssygdomme, der gennem årene har skrevet en

stor bunke lærebøger til tandlægeuddannelserne.

FAKTA

Sådan gjorde vi

Tandtråd er svært at bruge

»Tandtråd er svært at bruge. De fleste af os har ti tommelfingre og kan ikke bruge tråden godt nok til at undgå huller i tænderne. Du skal faktisk bestå den store tandlægeeksamen for at kunne bruge tandtråd«, siger Bente Nyvad og tilføjer, at du til gengæld kan være helt tryk, hvis det er din tandlæge eller tandplejeren på dit barns skole, der trækker løs i tråden mellem tænderne. Når du selv skal gøre rent, anbefaler hun i stedet, at du bruger piberensermodellen til at få rent ud mellem dine tænder.

»Mellemrumsbørsten er meget nemmere at bruge, og der er større chance for, at du får fjernet bakterierne mellem tænderne«, siger hun. Når du vælger den piberenserformede tandrenser, kan de små plastikhår nemmere komme ind i dine tænders naturlige fordybninger. Har du store mellemrum mellem tænderne på grund af tandkødsbetændelse, er mellemrumsbørsten også et godt valg.

Selv om din tandtråd er på en plastikholder, som varianterne i denne test, er budskabet fra Bente Nyvad det samme: Drop tandtråden. Den har ingen effekt på huller i tænderne, og du risikerer at skade dit tandkød, fordi tråden kan hoppe ned i mellemrummet mellem tænderne. Især hvis du bruger varianten med greb, som vi har testet i denne artikel.

»Du kan nemmere komme til at skære ned i tandkødet, når du bruger tandtråd med håndtag – det, vi kalder for en oste-høvl. Den hopper hurtigere ned i mellemrummet«, siger hun.

»Hvis du er et relativt ungt menneske, har du stadig ungdommeligt tandkød, og det skal vi bevare, som Vor Herre har skabt det«, siger hun med et glimt i øjet. Dropper du tandtråden, skal du selvfølgelig stadig gøre noget ud af din tandhygiejne. Det vigtigste er, at du skærer ned

Politiken bad to testdommere om at bedømme seks forskellige slags tandtråd med greb. Dommerne blindtestede produkterne med fokus på grebets brugervenlighed, trådens tykkelse, og hvor godt den fjerner snavs mellem tænderne. De gav en samlet bedømmelse på mellem et og seks tjektegn, hvor seks tjektegn er bedst. Testen er oprundet gennemsnit af dommerens karakterer. I de tilfælde, hvor to produkter fik samme karakter, er det billigste produkt blevet placeret bedst i testen.

Michael René er hygiejneekspert og lektor på Københavns Professionshøjskole. Han har testet både mad og produkter for danske medier i mere end ti år og blogger om rengøring og hygiejne på Pletvæk.dk.

Anders Byrel har arbejdet som tandlæge i knap ti år, og for to år siden fik han sin egen klinik, Tandlægerne Classensgade, som han driver sammen med sin hustru.

på sukker, børster grundigt tænder mindst en gang om dagen, og at du bruger tandpasta, der indeholder flourid, forklarer hun.

»Vi ved fra undersøgelser, at mange kun børster tænder en gang om dagen. Men er du dygtig nok, kan du sagtens holde dine tænder sunde alligevel«, slutter hun og anbefaler, at du spørger din tandlæge, om din børsteteknik er god nok.

lördagsliv@pol.dk



STIKKENDE. Fem af seks af de testede modeller er udstyret med en tandstikker. Det irriterer dommerne, fordi man stikker sig på den – og tandstikkerne generelt er hårde ved tandkødet. Foto: Miriam Dalsgaard



REMA1000

Produktet: Rema1000 Tandtråd med tandstik
Pris: 12,75 kr. for 32 i Rema1000
Stykpris: 0,40 kr.



Michael René: Stiv tråd, godt og bastant greb, lille og enkel at navigere rundt i munden med.

Anders Byrel: Tråden er lidt tykkere. Godt greb, nem at bruge.



TEPE

Produktet: Tepe Mini Flosser (eneste i testen uden tandstik)
Pris: 54,95 kr. for 36 i Matas
Stykpris: 1,53 kr.



Michael René: Har et godt og lille greb, ser bastant ud, virker lidt blød – måske ikke spændt så godt fast.

Anders Byrel: Kan rigtig godt lide grebet, og tråden er god og solid. Og du behøver ikke tandstikker – derfor betyder det ingenting, at den ikke har det.



COOP

Produktet: Coop tandstikker med tandtråd
Pris: 11,95 kr. for 30 i SuperBrugsen
Stykpris: 0,40 kr.



Michael René: Stram tynd tråd. Udmærket greb, ekstremt bøjelig og fleksibel.

Anders Byrel: Lidt tynd tråd, grebet er lidt tyndt, men den virker o.k.



EKULF

Produktet: Ekulf BeTweeners
Pris: 65,95 kr. for 20 i Matas
Stykpris: 3,30 kr.



Michael René: Stort og uhandy greb, svært at bruge.

Anders Byrel: Tyndere og flad tråd. Strammer tråden ud ved at trykke på grebet, men den er alt for hård og virker ikke godt. Jeg stikker mig på tandstikkeren.



JORDAN

Produktet: Jordan 3in1 flosser
Pris: 30,95 kr. for 36 i SuperBrugsen
Stykpris: 0,86 kr.



Michael René: Meget tynd tråd, virker billig, lille i grebet, virker kun med små fine hænder, der skal ind og arbejde.

Anders Byrel: Lidt tynd i grebet, tråden er mellemtyk.



IDENTO

Produktet: Identito floss and stick
Pris: 24,95 kr. for 55 i Føtex
Stykpris: 0,45 kr.



Michael René: Meget tynd tråd. Ultratynd dobbeltråd. Sidder den overhovedet fast? Virker billig.

Anders Byrel: Jeg kan ikke se formålet med den dobbelte tråd. Den er sværest at bruge, og kun den ene tråd når ned der, hvor tænderne rammer hinanden.