



BYGMA

BALSLEV

SUMMAR



349⁰⁰

**ZINCK LYSBRO
PLENULFTARI 505**
Skerur seg ígjögnum
mosa og mold, og gevur
ilt til grasröturnar.



259⁰⁰

TOXAN PLENUREINSARI
1 ltr. 6540 (skaðar ekki grasið)



79⁰⁰

**FLORAGARD MOLD
TIL GRASPLENU**
40 Ltr.

Sórt úrval av öllum
til hava á balslev.fo



99⁰⁰

BORUP SNIAGLIGFT
400 gr.



Busta ikki tenninar í tíð og ótíð

Í staðin fyri at busta tenninar í tíð og ótíð, er tað
nógv týðningarmiklari at busta væl og effektivt



»Tú skalt busta tenn, hvørja ferð tú vaskar
hendur...« ljóðaði einaferð ein barnasangur.

Men, hvussu nógv skulu vit í veruleikanum
busta tenninar?

– Vit skulu í øllum førum busta rættliga
nógv, um vit vilja halda tenninar frískar, men tað
er helst ov nógv at busta, hvørja ferð vit vaska
hendur.

Tað sigur Elisabeth Gregersen, forkvinna í
Dansk Tandplejerforening.

Hon vísir á, at undir vanligum umstøðum er
passandi at busta tenninar tvær ferðir um dagin.

– Hevur tú onkra sjúku ella tekur tú heilivág,
kann tað gerast neyðugt at busta tenninar
oftari.

Elisabeth sigur, at vanliga verður mælt til at
busta morgun og kvöld, men hon heldur ikki, at
nakað »magiskt« er við júst hesum tíðarskeiðum.

– Arbeiðir tú skeivar tíðir á samdøgnum,
kannst tú saktans flyta bustingina, soleiðis at
hon passar inn í tína dagrútmu.

Sjálvt um tað ikki hevur nakran serligan týðn-
ing, nær á degnum tú bustar, hevur tað stórri
týðning, um tú ger hetta í samband við máltíðir
ella ei.

– Ymiskar matvørur hava eitt lágt ph-virði
sum merkir, at tær eru »súrar« í kemiskum skili.
Vørurnar smakka ikki neyðturviliga súrar, men
kunnu vera tað kortini. Coca Cola, víngummi,
fruktsaft og súltaðar reyðrøtur eru súrar í kem-
iskum skili.

Hon sigur, at felags fyri hesar matvørur er,
at tær niðurbróta verjandi lagið av emalju sum
dekkar tenninar.

– Beint eftir, at tú hevur etið og drukkið eitt
hvørt við lágum ph-virði, er emaljan á tonnnum
eyka bleyt. Bustar tú tenninar tá, kanst tú sakt-
ans busta ein part av emaljuni burtur, sigur
Elisabeth.

Hon vísir á, at emaljan verður ikki gjørd av
nýggjum, og tí er tað so týðningarmikið at ansa
væl eftir henni.

– Bíðar tú ein tíma eftir máltíðina, áðrenn tú
bustar, er emaljan hesa løtu vordin harðari aftur,
og tá skuldi hon ikki tikið skaða av bustingini,
sigur Elisabeth Gregersen.

Hon leggur aftrat, at tað heldur ikki er gott
at busta tenninar beint fyri máltíðina, tí tann-
bustingin tekur burtur eitt annars verjandi lag,
kallað »pelliklen«, sum verður gjørt av spýtti, og
hetta skal helst hava stundir til at endurbyggja
seg, áðrenn tú etir.

Endurbyggingarprosessin tekur bara nakrar
fáar minuttir.

Niðurstøðan hjá Elisabeth er, at í staðin fyri
at busta tenninar í tíð og ótíð, er tað nógv týðn-
ingarmiklari at busta tenninar væl og effektivt.

Tað er heimasíðan www.helse.dk, sum er
kelda til hesa greinina.

vilmund@socialurin.fo



189⁰⁰

VILLA GRASFRÆ 2.5 KG



178⁰⁰

TRIM ÍMÓTI MOSA
3,5 kg



239⁰⁰

TRIM PLENUTØÐ 7,5 KG