

## Tandenpoetsen

### Goede mondhygiëne is belangrijk

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Tandenpoetsen vormt hiervoor de basis.

### Poets tandplak weg

Om uw mond gezond te houden, moet u tandplak verwijderen. Dit wit-gele laagje is moeilijk zichtbaar en ontstaat op én tussen uw tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Suikers worden aan veel voedingsmiddelen toegevoegd (bijvoorbeeld frisdrank), maar er zitten ook van nature suikers in producten (bijvoorbeeld fruit). De bacteriën in de mond zetten suikers en zetmeel om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes in uw gebit. Tandplak veroorzaakt bovendien ontstoken tandvlees. Als u de plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat uw tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde plak wordt hard en verkalkt tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak. Hierdoor raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. De ontsteking kan zich uitbreiden en het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Uiteindelijk kan er zoveel kaakbot verdwijnen dat je tanden en kiezen los gaan staan.

### Tandplakverklipper

Tandplak is vaak lichtgeel van kleur en daarom niet goed zichtbaar. Tandplakverklipper is een rode kleurstof in tabletvorm die tandplak zichtbaar maakt. Kauw na het tandenpoetsen op de tablet en verspreid de kleurstof met de tong over de tanden en kiezen. Daarna spoelt u de overtollige kleurstof weg met een klein slokje water. De rode plekken op de tanden geven aan waar nog tandplak zit. Na enige tijd verdwijnt de kleurstof vanzelf.



Tandplakverklipper koop je bij de drogist

### Tandenborstel

Kies een zachte borstel met een kleine borstelkop. Vervang de tandenborstel elke drie maanden of eerder als de haarbosjes uit elkaar gaan staan.

Met een elektrische tandenborstel kun tu tandplak op een makkelijke manier verwijderen. De elektrische tandenborstel maakt de juiste poetsbeweging voor u. Zo kunt u zich beter concentreren op de plaatsing van de borstelkop in uw mond.



Elektrische tandenborstel

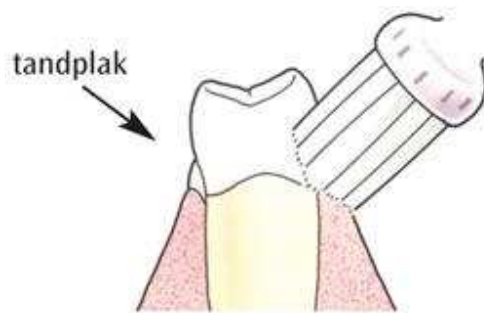
### Gebruik fluoridetandpasta

Breng fluoridetandpasta aan op een droge borstel. Zo ontstaat er minder schuim en houdt u meer zicht op het poetsen.



### Hoe moet ik mijn tanden poetsen?

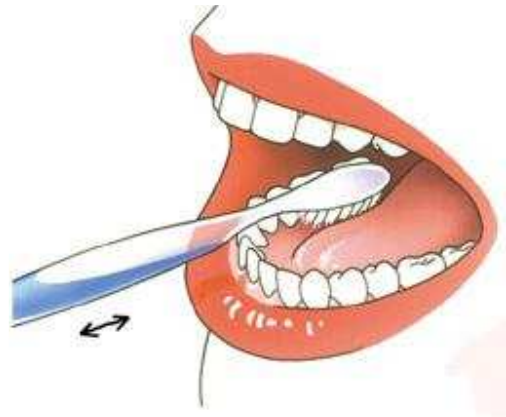
Er bestaan verschillende poetsmethoden. Vaak wordt geadviseerd om **korte horizontale bewegingen** te maken. Besteed vooral aandacht aan de overgang van het tandvlees naar de tand of kies. Zet de borstel op deze plek onder een hoek van 45 graden op het tandvlees. De tandplak verdwijnt door de haartjes zachtjes heen en weer te bewegen over de plaatsen waar tandplak zit. Als u de borstel aan het eind van het handvat tussen uw duim en de toppen van uw vingers vasthoudt, oefent u voldoende druk uit.



Zet de tandenborstel schuin op het tandvlees

### Poetsinstructie

Houd een vaste poetsvolgorde aan. Poets de tanden in de onderkaak bijvoorbeeld eerst aan de binnenkant, dan de buitenkant en tenslotte de bovenkant. De bovenkaak poetst u in dezelfde volgorde. Poets tweemaal per dag twee minuten. Poets bij voorkeur na het ontbijt en voor het slapengaan.



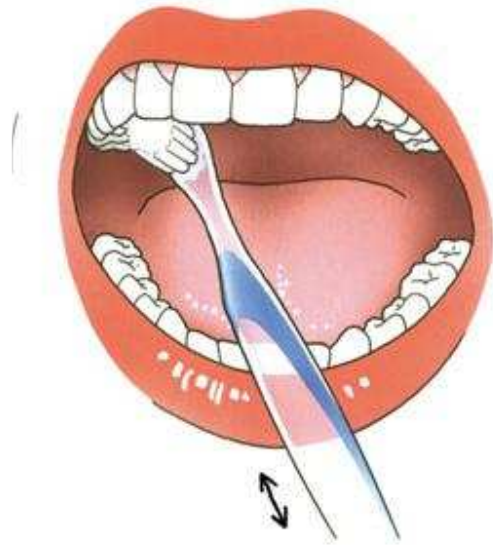
Binnenkant van de onderkaak



Buitenkant van de onderkaak



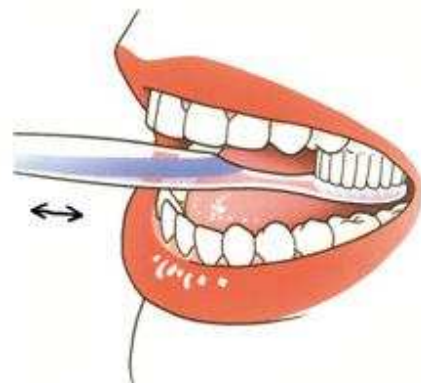
Bovenkant van de onderkaak



Binnenkant van de bovenkaak



Buitenkant van de bovenkaak



Bovenkant van de bovenkaak

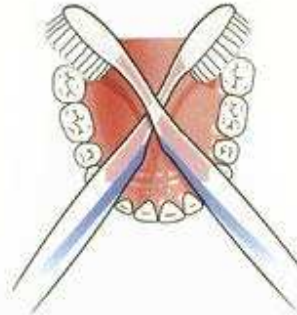
## Poetstips

- Trek bij het poetsen van de ondertanden de onderlip weg met duim en wijsvinger
- Plaats de borstel bij het poetsen van de kiezen aan de binnenkant van de onderkaak zonodig onder de tong. Zo bereikt u het beste de overgang van de kies naar het tandvlees.
- Begin met de achterste kiezen. Dan kunt u die niet meer vergeten. Ga dan verder met de rest van de tandboog aan de binnen- en buitenkant.
- Het maakt niet uit of u eerst de onderkaak poetst of de bovenkaak, maar houd steeds dezelfde volgorde aan.
- Of u nu een gewone tandenborstel of een elektrische borstel gebruikt, reinig ook de ruimte tussen uw tanden en kiezen met flossdraad, tandenstokers of ragers. Kies de hulpmiddelen in overleg met uw tandarts of mondhygiënist.

Let op: overdreven of verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan de tanden en het tandvlees.



Achterkant van de onderkaak



Achterkant van de bovenkaak