Is een elektrische tandenborstel beter dan een gewone tandenborstel?

Ja, uit onderzoek is gebleken dat elektrische tandenborstels beter tandplak verwijderen dan normale handtandenborstels. Ze zorgen daarmee dus voor een betere mondhygiëne.

Reinigt de elektrische tandenborstel ook tussen mijn tanden en kiezen?

Als u de elektrische borstel goed gebruikt, komt deze gedeeltelijk tussen uw tanden en kiezen. Elektrisch poetsen maakt het reinigen van die tussenruimten niet overbodig! Reinig daarom op advies van uw behandelaar ook de ruimten tussen uw tanden en kiezen eenmaal per dag met ragers, flossdraad of tandenstokers.

Welke tandpasta moet ik gebruiken als ik elektrisch poets?

Poets ook met een elektrische tandenborstel uw tanden tweemaal per dag met een fluoridetandpasta.

Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?

Bij juist gebruik kan de elektrische tandenborstel uw tandvlees of tandglazuur niet beschadigen. Als u een verkeerde poetsmethode hanteert, te krachtig poetst of een sterk schurende tandpasta gebruikt, kunt u uw tandvlees en tandglazuur beschadigen. Maar dit geldt ook voor het gebruik van een gewone tandenborstel. Dat kan zelfs als u een borstel gebruikt met zachte haren. Neem uw borstel daarom mee naar de tandartspraktijk en vraag uw tandarts of mondhygiënist om een poetsinstructie.

Kan ik uitsluitend elektrisch poetsen?

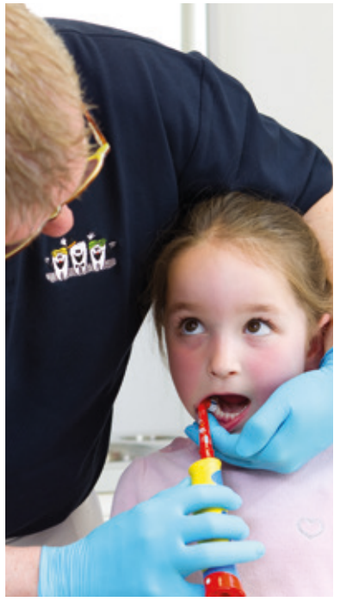
Ja, u kunt uw tanden uitsluitend elektrisch poetsen. Wilt u daarnaast toch graag handmatig blijven poetsen? Poets dan bijvoorbeeld eenmaal per dag elektrisch en eenmaal met een gewone tandenborstel.

Is een elektrische tandenborstel geschikt voor kinderen?

Ja, zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Er zijn speciale elektrische tandenborstels en opzetborstels voor kinderen. Die zijn kleiner en daarom geschikt voor de kindermond. Poetsen met een elektrische tandenborstel is juist leuk voor kinderen. Het kan bijdragen aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Zeker voor de ouders is de elektrische tandenborstel een handig hulpmiddel. Met de elektrische tandenborstel kunnen ouders makkelijk en goed napoetsen. Begeleid uw kind bij het tandenpoetsen totdat het tien jaar oud is. Dit geldt zowel voor poetsen met elektrische als gewone tandenborstels.

Voor wie is elektrisch poetsen geschikt?

Elektrisch poetsen is geschikt voor iedereen. Veel mensen hebben moeite om hun gebit goed te poetsen en slaan het reinigen tussen de tanden en kiezen vaak over. Dan kan een roterende elektrische borstel effectief zijn. De elektrische borstel kan een zeer praktisch hulpmiddel zijn voor mensen met bijvoorbeeld reuma, kokhalsneigingen of stoornissen in de fijne motoriek. Moet u het gebit van bijvoorbeeld uw kind, bewoner of patiënt poetsen? Ook dan kan de elektrische borstel uitkomst bieden.



Kent elektrisch poetsen ook nadelen?

Het trillen van de borstel wordt soms als onprettig ervaren, maar vaak went dat na een tijdje vanzelf. Ook is de elektrische tandenborstel duurder dan een gewone borstel. Dat geldt zowel voor de aanschaf van de tandenborstel als voor de vervanging van de borstelkopjes. In het handvat van een elektrische tandenborstel zit een ingewikkeld stukje techniek. Als de borstel op de vloer valt, kan die stuk gaan.

De voordelen van elektrisch poetsen

De elektrische tandenborstel maakt de juiste poetsbeweging voor u. Daardoor kunt u zich volledig concentreren op het goed plaatsen van de borstelkop.
Als u de elektrische borstel op de juiste manier gebruikt, verwijdert u meer tandplak op en tussen uw tanden en kiezen en langs de rand van het tandvlees dan met een gewone tandenborstel.
Elektrisch poetsen gaat gemakkelijk en is minder vermoeiend. Hierdoor neemt u waarschijnlijk meer tijd om te poetsen. Timers helpen daarbij. Ze geven na twee minuten een signaal. Met een elektrische tandenborstel poetst u meestal langer, waardoor uw gebit ook schoner wordt.

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

Heeft u nog vragen?

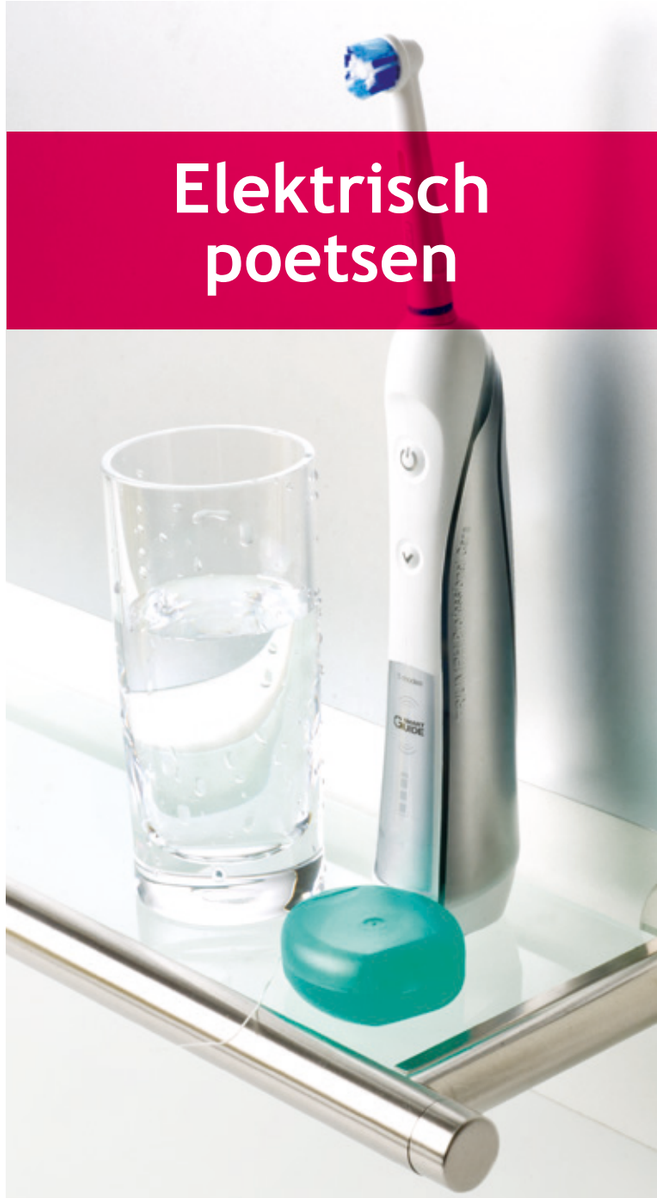
Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Deze folder is tot stand gekomen met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekte. Doel van de vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? www.ivorenkruis.nl
© Ivoren Kruis / 2019

ivoren kruis
Voor een gezonde mond

Elektrisch poetsen



ivoren kruis
Voor een gezonde mond

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Tandenpoetsen vormt hiervoor de basis. Maar goed tandenpoetsen is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Vooral met een gewone tandenborstel lukt het vaak niet goed genoeg. Er blijft gemakkelijk tandplak op en tussen de tanden en kiezen achter. Daardoor kunnen gaatjes en tandvleesontstekingen ontstaan. Met een elektrische tandenborstel kunt u 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 de mond. Poetsen met een elektrische tandenborstel betekent niet dat de gebitsverzorging verder 'automatisch' gaat. Ook nu is het belangrijk dat u de borstel goed hanteert en zorgvuldig te werk gaat. Poetsen met een elektrische tandenborstel maakt het reinigen *tussen* uw tanden en kiezen niet overbodig!

Welke typen elektrische tandenborstels bestaan er?

Er bestaan in hoofdzaak twee typen elektrische tandenborstels. De techniek van de borstels verschilt. Zo wordt gebruikgemaakt van de oscillerende-roterende (ronddraaiend heen-en-weergaand) en de sonische (zijwaarts heen-en-weergaand) techniek. De roterende borstels hebben een kleine ronde borstelkop. Hierdoor is het makkelijker om tandplak te verwijderen op moeilijk bereikbare plaatsen. Aan de nieuwste roterende borstels is een pulserende techniek toegevoegd. Hierbij beweegt de borstelkop in een hoge snelheid naar de tand toe. Zo komen de borstelharen beter tussen de tanden en kiezen.

Roterende borstel

Sonische borstel

De sonische borstels hebben de vertrouwde vorm van de gewone handtandenborstel. De poetstechniek lijkt sterk op die van de gewone tandenborstel. De borstel beweegt snel heen-en-weer en maakt een zijwaartse borstelbeweging.

Uit onderzoek blijkt dat elektrische borstels beter tandplak verwijderen dan normale handtandenborstels. Ze zorgen daarmee dus voor een betere mondhygiëne.

Welke elektrische borstel moet ik kiezen?

Er zijn heel veel verschillende soorten elektrische tandenborstels te koop. Dat maakt het kiezen vaak niet makkelijker. Kies eerst voor een borstelkop. Wilt u poetsen met een kleine ronde borstelkop? Of gaat uw voorkeur uit naar de vertrouwde langwerpige vorm? Eigenlijk maakt u nu de keuze voor het roterende of sonische systeem.

Kies in ieder geval voor een accugeladen elektrische tandenborstel. Ze functioneren beter dan de varianten op batterijen. De exemplaren op batterijen zijn minder effectief. Ze maken een beperkt aantal poetsbewegingen en de kracht van de batterij is gering. Borstels op batterijen zijn wel een handig alternatief voor op vakantie. Vrijwel alle accugeladen elektrische tandenborstels hebben een timer. Dat is handig, want dan krijgt u na twee minuten poetsen een signaal dat u lang genoeg heeft gepoetst. Sommige borstels geven na dertig seconden een signaal, zodat u weet dat u van vlak kunt wisselen.

Kies een borstel die u prettig vindt in het gebruik. U zult er beter mee poetsen en u heeft een kleinere kans dat u schade aanricht aan uw tanden of tandvlees. De beste tandenborstel is die borstel die u graag gebruikt!

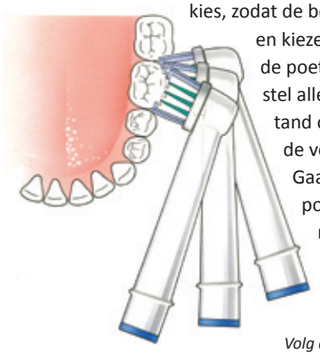
Waarmee moet ik poetsen?

Gebruik een borstel met zachte haren. Vervang deze zodra de haren uit elkaar gaan staan en buiten de borstelkop uitsteken. Een nieuwe opzetborstel verwijdert meer tandplak dan een borstel die aan vervanging toe is. Poets uw tanden tweemaal per dag met fluoridetandpasta. Of u nu elektrisch poetst of gewoon: reinig op advies van uw tandarts of mondhygiënist ook de ruimte *tussen* uw tanden en kiezen met ragers, flossdraad of tandenstokers.

Hoe moet ik poetsen met een elektrische tandenborstel?

Deze folder geeft u een heldere poetsinstructie voor het roterende systeem. De poetstechniek voor de sonische variant wijkt hiervan af. Kijk daarvoor in de gebruiksaanwijzing van uw elektrische tandenborstel.

Zet de borstel onder een kleine hoek op het tandoppervlak net over de tandvleesrand. Oefen weinig druk uit. Zodra de borstel contact maakt met het tandoppervlak reinigt de borstel al. Houd de borstel enkele seconden stil op de tand of kies, zodat de borstel ook tussen uw tanden en kiezen komt. De borstel maakt zelf de poetsbeweging. Beweeg de borstel alleen om deze naar de volgende tand of kies te brengen. Volg daarbij de vorm van uw tanden en kiezen. Gaat u voor het eerst elektrisch poetsen? Vraag uw tandarts of mondhygiënist om een poetsinstructie.

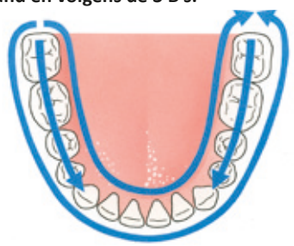


Volg de vorm van uw tanden en kiezen

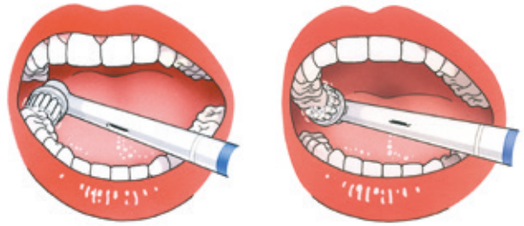
Instructie

Houd een vaste poetsvolgorde aan. Begin steeds aan de binnenkant in de onderkaak en poets die helemaal. Poets eerst de achterkant van de laatste kies zorgvuldig. Schuif de borstel steeds één tand of kies op. Let erop dat u de borstelkop diep tussen uw kiezen en uw tong in plaatst. Anders raken de borstelharen uw kiezen niet goed en wordt het randje van het tandvlees niet schoon. Poets dan de hele buitenkant van de onderkaak. Doe dat ook weer tand voor tand. Poets vervolgens bovenop de kiezen (de kauwvlakken). Poets ook hier weer kies voor kies. Poets daarna op dezelfde manier de binnenkant van de bovenkaak, gevolgd door de buitenkant en ten slotte weer de bovenkant.

Poets altijd tand voor tand en volgens de 3 B's:
eerst de **B**innenkant,
dan de **B**uitenkant en
ten slotte **B**ovenop!

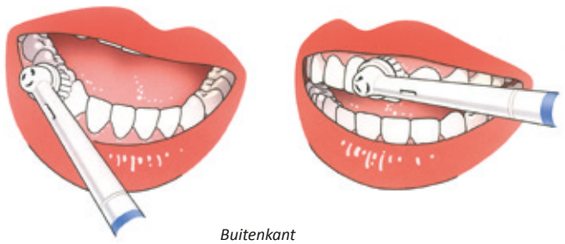


De onderkaak *De bovenkaak*

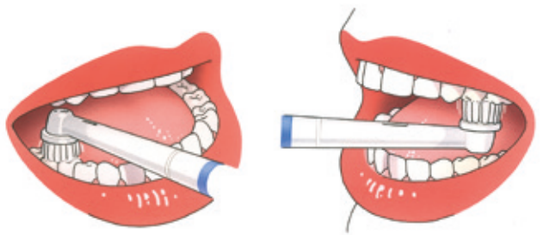


Achterkant

Binnenkant



Buitenkant



Bovenop