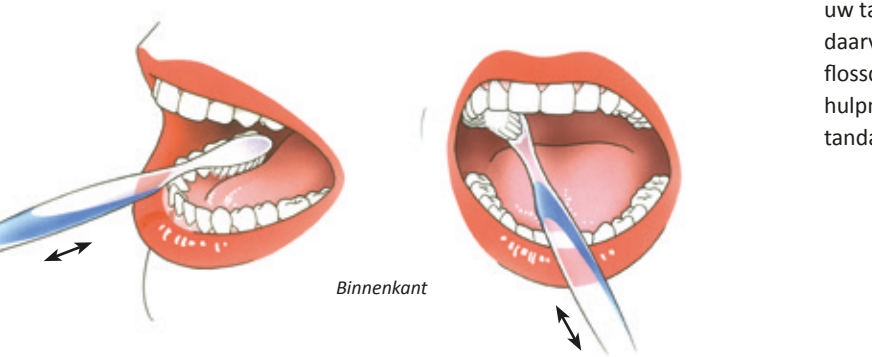
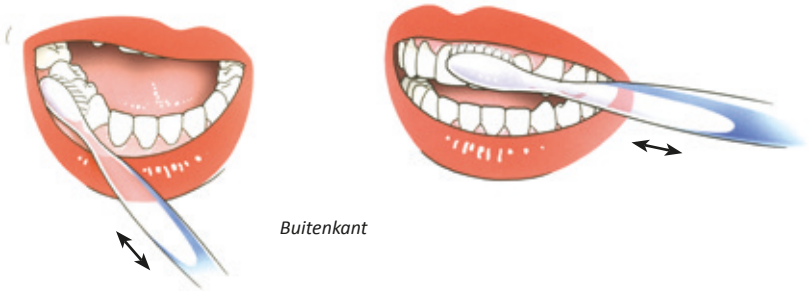
Poetsinstructie

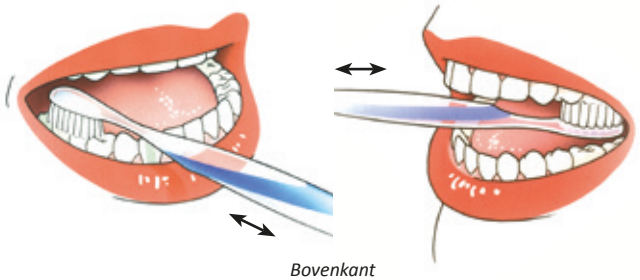
De onderkaak **De bovenkaak**



Binnenkant



Buitenkant



Bovenkant

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

Reinig ook tussen de tanden en kiezen

Uw tandarts of mondhygiënist kan, of u nu een hand- of een elektrische tandenborstel gebruikt, adviseren ook tussen uw tanden en kiezen te reinigen. Gebruik daarvoor eenmaal per dag ragers, flossdraad of tandenstokers. Kies de hulpmiddelen in overleg met uw tandarts of mondhygiënist.

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

Tandenpoetsen

ivoren kruis

Voor een gezonde mond

Een goede mondhygiëne is belangrijk voor gezond tandvlees en een schoon gebit. Poets daarom twee keer per dag twee minuten uw tanden met fluoridetandpasta.

Tandenpoetsen is de basis voor een gezonde mond.

Tandplak

Op en tussen de tanden en kiezen ontstaat tandplak: een nauwelijks zichtbaar, plakkerig wit-gelig laagje. Bacteriën in de tandplak kunnen tandvleesontsteking (gingivitis) en gaatjes (cariës) veroorzaken. Om uw mond gezond te houden, moet u de tandplak dagelijks verwijderen. 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 zetten suikers en zetmeel in de mond om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes in uw gebit.

Tandplak veroorzaakt bovendien ontstoken tandvlees. Als u de tandplak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de tandplak ervoor dat uw tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak. Hierdoor raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. De ontsteking kan zich uitbreiden en het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Uiteindelijk kan zoveel kaakbot verdwijnen dat uw tanden en kiezen los gaan staan.

Tandplakverklikker

Tandplakverklikker 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. Spoel daarna 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.

Poetstips

Poets tweemaal per dag twee minuten

Tandenpoetsen is een secuur werkje. Poets daarom tweemaal daags twee minuten. Twee minuten poetsen is belangrijk om alle tandplak te verwijderen en het fluoride over de tanden te verspreiden.

Poets na het ontbijt en voor het slapen gaan

Poets op twee vaste momenten op de dag. Poets na het ontbijt en voor het slapen gaan. Eet en drink een uur voor het tandenpoetsen geen zure producten.

Kies een goede tandenborstel

Kies een tandenborstel met zachte haren en een kleine borstelkop. Gebruik een handtandenborstel of een elektrische. Met een elektrische tandenborstel kunt u tandplak op een makkelijke manier verwijderen. Vervang de (opzet)borstel ten minste elke drie maanden of als de haarbosjes uit elkaar gaan staan.

Gebruik fluoridetandpasta

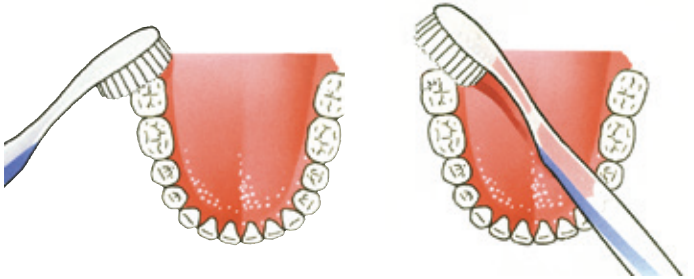
Fluoride maakt tandglazuur harder en minder goed oplosbaar in zuur. Gebruik daarom tweemaal per dag fluoridetandpasta met 1.000 – 1.500 ppm*) fluoride (zie verpakking).

Poets in een vaste volgorde

Houd een vaste poetsvolgorde aan. Denk daarbij aan de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant, **B**ovenop. Begin met de tanden en kiezen aan de binnenkant in de onderkaak. Poets eerst de achterkant van de laatste kies. Poets dan de buitenkant en ten slotte bovenop de kauwvlakken van de onderkaak. De bovenkaak poetst u in dezelfde volgorde.

**parts per million*

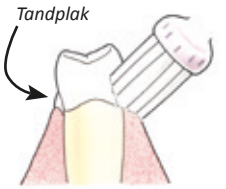
De onderkaak **De bovenkaak**



Begin met de achterste kiezen

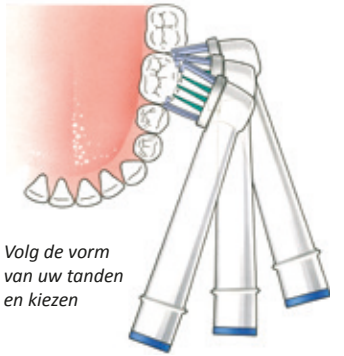
Poets op de juiste manier

Gebruikt u een **handtandenborstel?** Maak dan *korte horizontale bewegingen.* Besteed vooral aandacht aan de overgang van het tandvlees naar de tand of kies. Zet de borstel op die 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. Trek bij het poetsen van de ondertanden de onderlip weg met duim en wijsvinger.



Zet de tandenborstel onder een hoek van 45 graden op het tandvlees

Gebruikt u een **elektrische tandenborstel?** Plaats de borstelkop dan net over de tandvleesrand op de tand of kies. Houd de borstel enkele seconden stil op de tand of kies. Maak geen poetsbeweging. Het apparaat doet dat zelf. Daardoor kunt u zich beter concentreren op de plaatsing van de borstelkop in uw mond. Schuif de borstel steeds van tand naar tand en volg daarbij de vorm van de tand of kies. Plaats de borstel bij het poetsen van de kiezen aan de binnenkant van de onderkaak zo nodig onder de tong. Zo bereikt u het beste de overgang van de kies naar het tandvlees.



Volg de vorm van uw tanden en kiezen