

De verzorging van uw gebit



Bouriciuslaan Tandartsenpraktijk

Inhoud

- Tandens poetsen
- De elektrische tandenborstel
- Flossen
- Tandenstokers
- Ragers



De verzorging van uw gebit

‘Samen werken aan gezonde tanden’ is al vanaf de start van onze praktijk in 2000 onze leus. Ons team helpt u zorgen voor een gezond en functioneel gebit. Onze samenwerking heeft er voor gezorgd dat u bij Bouriciuslaan Tandartsenpraktijk terecht kunt voor tandheelkundige zorg van a tot z. Maar samenwerken doen we ook graag met ú! En een goede gebitsverzorging is een goede basis voor deze samenwerking. Wij vertellen u in deze folder graag hoe u kunt zorgen voor een schoon en gezond gebit.

Een goede gebitsverzorging begint met goed poetsen. Door minstens twee keer per dag twee minuten te poetsen haalt u de tandplak op uw gebit weg. Tandplak is het witte laagje dat na het eten en drinken op en tussen de tanden en kiezen achterblijft. Het bestaat uit voedselresten en bacteriën die bij iedereen in de mond voorkomen. Wanneer tandplak niet regelmatig goed wordt weggehaald kunnen de bacteriën die in de tandplak leven gaatjes en tandvleesontstekingen veroorzaken. Maar met alleen goed poetsen haalt u de tandplak niet weg in de ruimte tussen de tanden en kiezen. Het is daarom belangrijk om behalve te poetsen, ook flossdraad, tandenstokers of ragers te gebruiken. Hoe u goed poetst, flosst, stokert en ragert kunt u lezen in deze folder.

Tanden poetsen

Hoe vaak tandenpoetsen?

Wij adviseren om in ieder geval twee keer per dag minstens twee minuten het gebit te poetsen. Poets zorgvuldig en met korte heen en weer gaande bewegingen.

U kunt kiezen voor een 'gewone' of een elektrische borstel. Het is in ieder geval belangrijk ook de ruimtes tussen de kiezen schoon te maken met flossdraad, tandenstokers of ragers.

Wat voor tandenborstel?

Kies een borstel met een kleine borstelkop. Hiermee komt u ook in 'kleine hoekjes'. Mensen denken vaak dat een harde borstel beter schoonmaakt. Dit is niet zo! Kies een zachte borstel (immers, uw auto maakt u ook niet schoon met een staalborstel?). Vervang de borstel iedere drie maanden, of eerder als de haarbosjes uit elkaar gaan staan.

Wat voor tandpasta?

In principe maakt het merk tandpasta niet veel uit. Wat wel belangrijk is, is dat er fluoride aan de tandpasta is toegevoegd.

Een bolletje tandpasta ter grootte van een erwt op uw borstel is voldoende. Doe dit op een droge borstel.

Hoe poets ik goed?

Er bestaan verschillende methoden om het gebit te poetsen. Een veel geadviseerde methode is waarbij u met de tandenborstel korte heen en weer gaande bewegingen maakt.

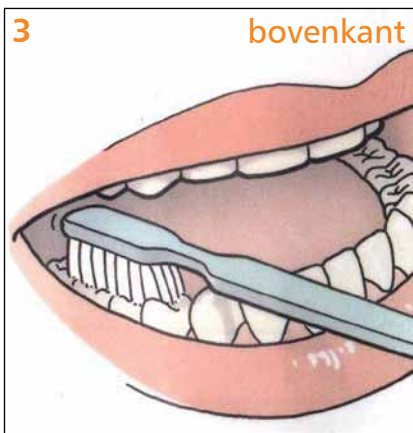
Het is belangrijk dat u vooral het gebied op de overgang van tandvlees naar tand goed schoonmaakt! Zet daarom de borstel schuin op deze overgang. De haartjes van de borstel blijven bij de bewegingen praktisch op hun plaats. Probeer de haartjes zachtjes in de ruimte tussen de tanden en kiezen te duwen maar voorkom een grote druk op de borstel.

Deze poetsmethode is voor bijna iedereen geschikt. Een andere methode van poetsen kunt u het beste in overleg met de tandarts of mondhygienist kiezen. U kunt uw tanden op de volgende manier poetsen.

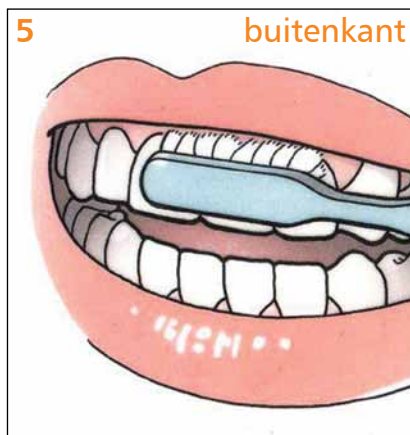
Het ondergebit



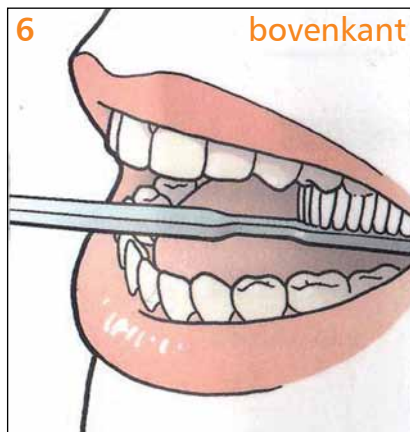
Het maakt niet uit of u eerst het ondergebit of het bovengebit poetst. Wel adviseren we u iedere keer in dezelfde volgorde te poetsen, zodat u geen hoekje vergeet.



Het bovengebitt



Of u nu een gewone tandenborstel of een elektrische borstel gebruikt, we adviseren u de ruimtes tussen de tanden en kiezen ook schoon te maken met flosdraad of tandenstokers of ragers.



De elektrische tandenborstel

Is een elektrische tandenborstel beter?

Bij een elektrische tandenborstel hoeft geen poetsbeweging te worden gemaakt. Dit gemak zorgt er meestal voor dat uw gebit schoner wordt omdat u zich beter kunt concentreren op de plaatsing van de borstelkop in de mond. Een elektrische tandenborstel is ook een goed hulpmiddel voor mensen die het gebit van anderen moeten poetsen, zoals ouders bij hun kinderen of verplegend personeel bij hun patiënten. Ook voor motorisch gehandicapten kan de elektrische tandenborstel een handig middel zijn.

Is een elektrische tandenborstel kwetsbaar?

Ja, in het handvat van de borstel zit een ingewikkeld stukje techniek. De borstel kan kapot gaan als deze op de vloer valt. De elektrische tandenborstel moet worden opgeladen, tegenwoordig zijn er ook borstels die op batterijen werken.

Welk type moet ik kiezen?

De meeste elektrische tandenborstels hebben een ronde borstelkop. Deze kop maakt een ronddraaiende beweging en werken beter dan oudere typen. Dit komt doordat de ronddraaiende borstel meer tandplak verwijdert uit de ruimtes tussen de tanden en kiezen. Sommige borstels hebben ook nog een klein extra borsteltje. Er zijn ook elektrische tandenborstels waarvan de afzonderlijke haarbosjes in de kop ronddraaien of waarvan de haren in een heel hoge trilling worden gebracht. Al deze borstels werken goed. U kunt altijd uw

tandarts of mondhygiënist vragen welke borstel voor uw situatie het meest geschikt is.

Is een elektrische tandenborstel geschikt voor kinderen?

Jazeker, het borstelen met een elektrische tandenborstel is juist voor kinderen erg leuk en vaak een extra motivatie om het gebit goed te verzorgen. Er zijn borstels in verschillende kleuren, speciaal afgestemd op kinderen. Wel blijft het aan te raden om de kinderen tot hun tiende jaar te begeleiden bij het poetsen.

Maakt een elektrische tandenborstel voldoende schoon?

Ondanks de ronddraaiende bewegingen van de kop reinigt de borstel onvoldoende tussen de tanden en kiezen. Hiervoor moet u toch flossdraad, tandenstokers of ragers blijven gebruiken.



Kan een elektrische tandenborstel iets beschadigen?

Bij verkeerd gebruik kan het tandvlees of het tandglazuur beschadigen. Als u beschadigingen of irritaties voelt, vraag dan uw tandarts of mondhygiënist om advies.

Wat zijn de voor- en nadelen?

Alles op een rijtje zettend, heeft de elektrische tandenborstel als voordeel dat er geen poetsbeweging hoeft te worden gemaakt en uw gebit daardoor meestal schoner wordt. Ook is het een goed hulpmiddel voor kinderen, lichamelijk gehandicapten of hulpbehoevende ouderen. Het nadeel is dat de borstel duurder is dan een handtandenborstel. Ook vinden sommige mensen het trillen van de haren en het bewegen van de borstel onprettig.

Hoe poets ik goed?

Omdat de borstel zelf de bewegingen maakt, kunt u de borstel stil houden. Ook hoeft u zelf nauwelijks druk uit te oefenen. Zodra de borstel in contact komt met het tandoppervlak, maakt hij al schoon. Zet de elektrische tandenborstel een klein beetje schuin tegen uw tandvlees aan en probeer de ronde contouren van de tanden en kiezen te volgen. Houd bij het poetsen een vaste volgorde aan.

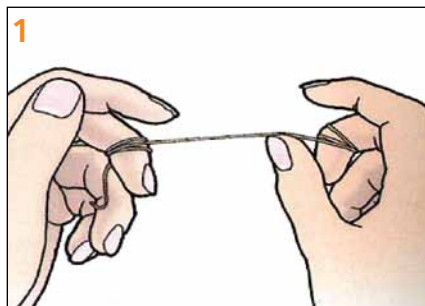
Let er bij het poetsen van de binnenkant van de kiezen in de onderkaak op dat u de borstelkop diep tussen de kiezen en de tong in plaatst. Anders raken de borstelharen de kiezen daar niet goed.

Flossen

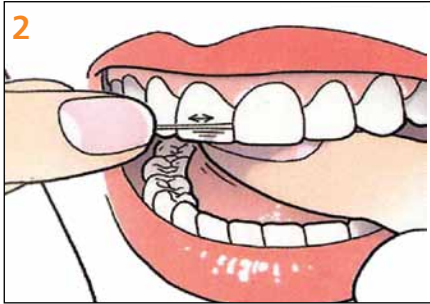
Vooral wanneer er heel weinig ruimte zit tussen de tanden en kiezen is flossdraad geschikt om deze ruimten schoon te maken. Wij adviseren om in principe één keer per dag deze ruimten schoon te maken met flossdraad. Flossdraad is verkrijgbaar in verschillende soorten en dikten, met en zonder waslaagje. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welke flossdraad voor u het meest geschikt is.

Instructie

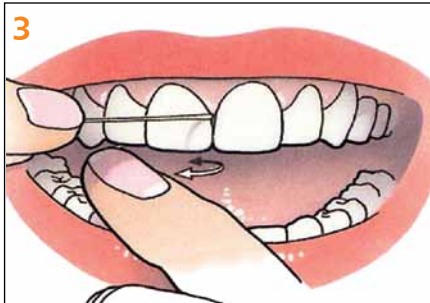
1 Neem een stukje flossdraad van 40 cm voor het hele gebit. Wikkel de uiteinden losjes om de middelvinger en houdt een stukje van 3 cm flossdraad tussen beide duimen en wijvingers.



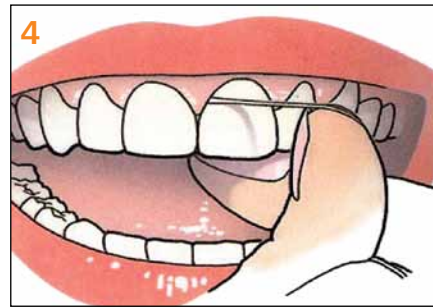
2 Breng de strak gespannen flossdraad voorzichtig met een zagende beweging tussen de tanden en kiezen. Voorkom tandvlesbeschadiging door de flossdraad heel voorzichtig te bewegen.



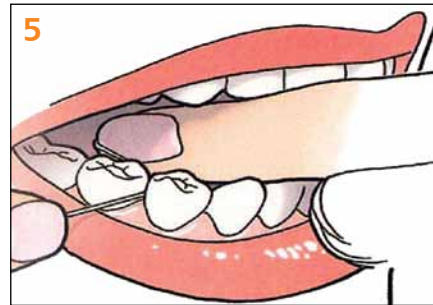
3 Span de flossdraad strak rondom de tand of kies en breng de draad met een voorzichtige beweging tot iets onder het tandvles. Het tandvles mag geen pijn doen.



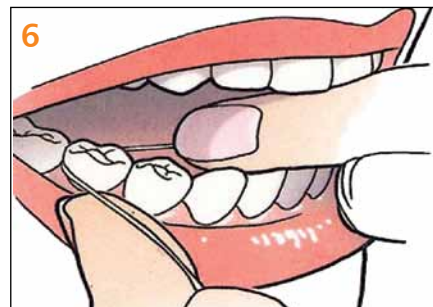
4 Breng dan met een zagende beweging de flossdraad terug. In het begin is het gebruik van flossdraad soms moeilijk. Het tandvles gaat daarbij vaak bloeden. Bij dagelijks flossen wordt het minder pijnlijk. (zie volgende pagina)



5 Herhaal de zagende beweging bij de ernaast liggende tand of kies.

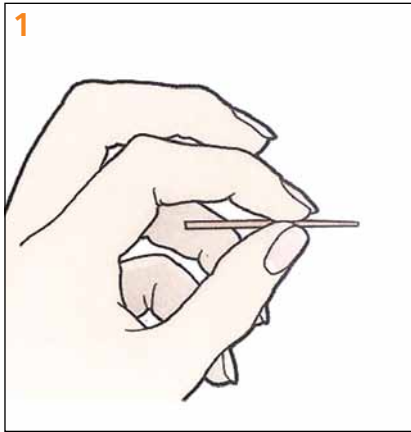


6 Als het tandvlak schoon is, haalt u met een zagende beweging de flossdraad weer tussen de tanden en kiezen. Reinig op dezelfde manier alle andere tandvlakken in de tussenruimten.

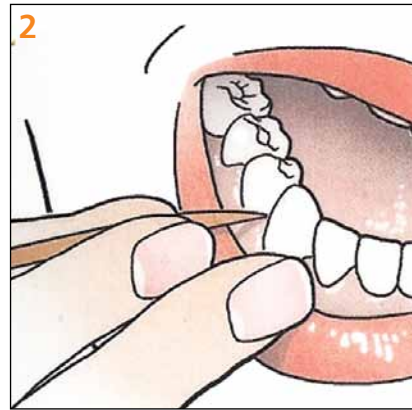


Tandenstokers

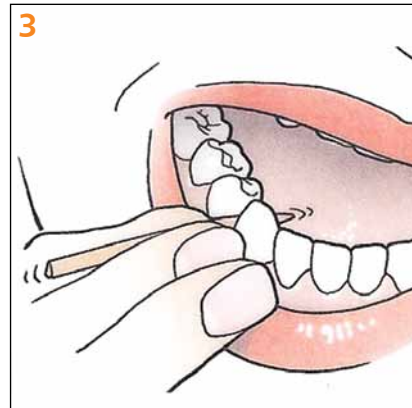
Ook tandenstokers zijn geschikt wanneer u weinig ruimte heeft tussen uw tanden en kiezen. Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Tandensokers zijn er in verschillende diktes. Hoe groter de ruimte tussen uw tanden en kiezen, hoe dikker de stoker die u kunt gebruiken. U kunt altijd met ons overleggen welke maat voor u geschikt is. In het begin kan het stokeren moeilijk en soms pijnlijk zijn. Het tandvlees kan daarbij gaan bloeden. Dit verdwijnt als u regelmatig tandenstokers gebruikt!



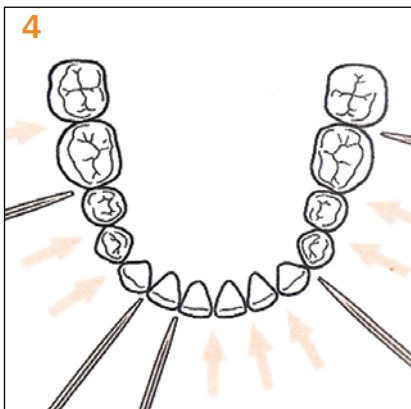
Houd de tandenstoker tussen duim en wijsvinger halverwege dicht bij de punt vast. Maak de punt van de tandenstoker vochtig met speeksel. Het juiste formaat voorkomt het breken van de tandenstoker.



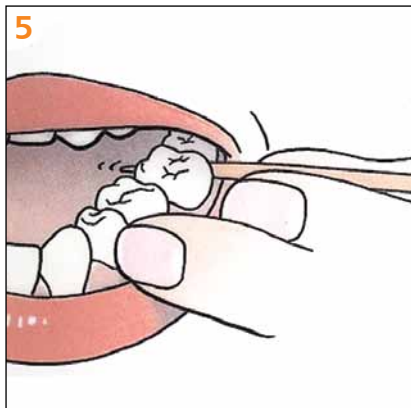
Zet de smalle lange kant van de tandenstoker tegen het tandvlees, onder het punt waar de tanden en kiezen elkaar raken en steun met de andere vinger goed af. Breng de tandenstoker tussen de tanden en de kiezen, zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij.



Duw de tandenstoker drie keer stevig tussen de tanden en kiezen. Vergroot het raakvlak met de tand door daarbij van richting te veranderen.



Maak op deze manier alle tussenruimten, waarin een tandenstoker past, schoon. Als u merkt dat u in uw tandvles prikt kunt u de tandenstoker iets schuiner inzetten. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.



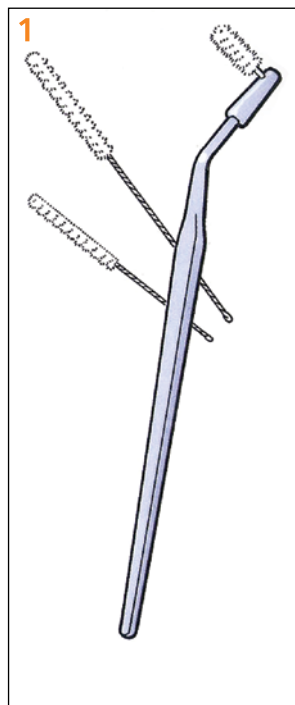
Wanneer u de tandenstoker achter in de mond gebruikt, is het aan te bevelen de mond iets te sluiten, waardoor de spanning van de wangen vermindert.

In het algemeen geldt: maak één keer per dag met een tandenstoker de ruimten tussen tanden en kiezen schoon.

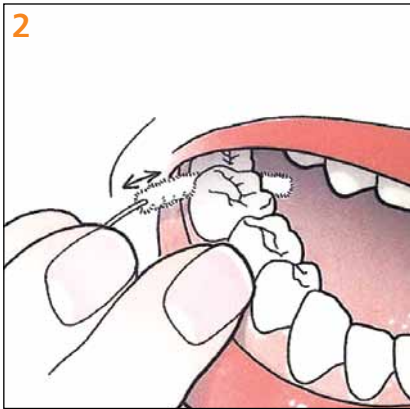
Ragers

Een rager is een klein borsteltje op een gedraaide ijzerdraad. Als de ruimte tussen uw tanden en kiezen wat ruimer is, is een rager geschikt om deze ruimten hiermee schoon te maken. Ragers worden ook wel interdentaal- of spiraalborsteltjes genoemd en ze zijn er in verschillende soorten en dikten. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welke rager u het beste kunt gebruiken.

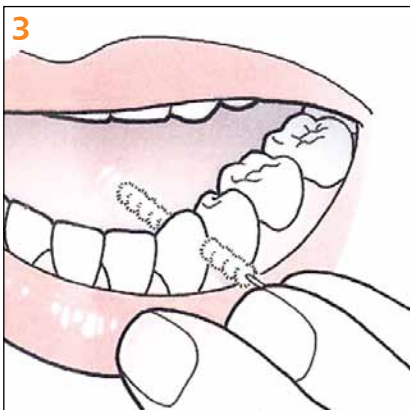
Ook voor rageren adviseren wij om deze in principe één keer per dag te gebruiken.



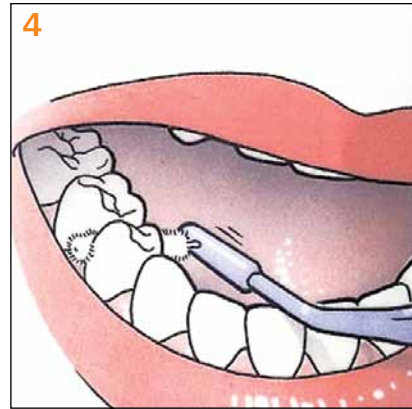
Gebruik bij het schoonmaken een heel klein beetje tandpasta en spoel daarna uw tanden met water. Een ragertje moet met enige moeite tussen de tanden en kiezen door kunnen, maar de metalen kern (draad) mag de tanden en kiezen en het tandvles niet raken. Gebruikt u zonodig ragertjes van verschillende dikten. Voor de tussenruimten achter in de mond kunt u het ragertje een beetje ombuigen.



Houd het (hand)ragertje tussen duim en wijsvinger vast en duw deze vanaf de buitenkant tussen de tanden en kiezen. Beweeg het ragertje een paar keer heen en weer. U kunt daarbij het raakvlak met de tand vergroten en daarbij van richting te veranderen.



In het begin is het gebruik van ragers soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat daarbij vaak bloeden. Als u echter dagelijks de rager gebruikt, verdwijnt het bloeden en wordt het minder pijnlijk.



Ragers met een handvat of houder kunnen ook vanaf de binnenkanten van de tanden en kiezen worden gebruikt. Reinig op deze manier alle tussenruimten waarin een rager past. Ragers kunnen meerdere keren worden gebruikt. Spoel ze daarom na afloop goed schoon.

Bouriciuslaan 82

9203 PG Drachten

Tel.: 0512 - 57 10 30

Fax.: 0512 - 57 10 40

E-mail: info@bouriciuslaan.nl

Web: www.bouriciuslaan.nl

'Samen werken aan gezonde tanden'