

### 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.
- Poets ook de achterkant van de laatste kies. In de onderkaak poetst u daar het beste vanaf de zijkant. In de bovenkaak poetst u vanaf de tegenover gelegen kant, ofwel kruiselings.
- 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.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënisten zijn lid van deze vereniging. Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)

© Ivoren Kruis / 2004



## Tandenpoetsen

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

### Tandplak

Op en tussen de tanden en kiezen ontstaat tandplak. Tandplak bestaat hoofdzakelijk uit bacteriën en producten van bacteriën. De voorkeursplaats van tandplak is de overgang van het tandvlees naar de tand of kies. Wanneer tandplak niet regelmatig wordt verwijderd, kunnen de bacteriën tandvleesontsteking en gaatjes veroorzaken.

### Tandplakverklikker

Tandplak is vaak lichtgeel van kleur en daarom niet goed zichtbaar. 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. Daarna spoelt u de overtollige kleurstof weg met een klein slokje water. De rode plekken in de mond geven aan waar nog tandplak zit. Na enige tijd verdwijnt de kleurstof vanzelf.

### Borstel

Kies een zachte borstel met een kleine borstelkop. Vervang de tandenborstel tenminste elke drie maanden of eerder als de haarbosjes uit elkaar gaan staan. Effectief tandenpoetsen kan ook met een elektrische tandenborstel. Het is een handig hulpmiddel, omdat de elektrische tandenborstel de poetsbeweging maakt.

Soms is een tandenborstel te groot om moeilijk bereikbare plekken in de mond goed te reinigen. Een handig alternatief is de zogeheten (end-)tuftborstel.



Tuftborstel

### Tandpasta

Breng een halve tot één centimeter tandpasta (met fluoride) aan op een droge borstel. Zo ontstaat er minder schuim en houdt u meer zicht op het poetsen.



### Methode

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 schuin 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.

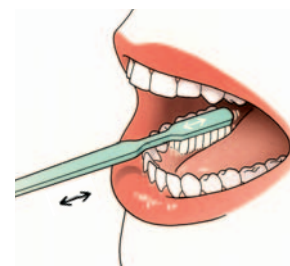
Houd een vaste poetsvolgorde aan. Poets de tanden in de onderkaak bijvoorbeeld eerst aan de binnenkant, dan de buitenkant en tenslotte de bovenkant. De bovenkaak poetst u in dezelfde volgorde. Poets tweemaal per dag ongeveer twee minuten.



Zet de tandenborstel schuin op het tandvlees

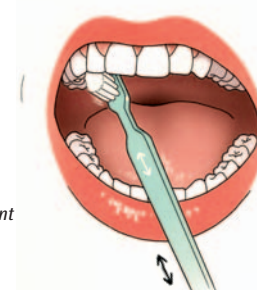
### Instructie

#### De onderkaak



Binnenkant

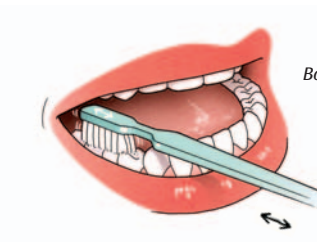
#### De bovenkaak



Buitenkant



Achterkant



Bovenkant

