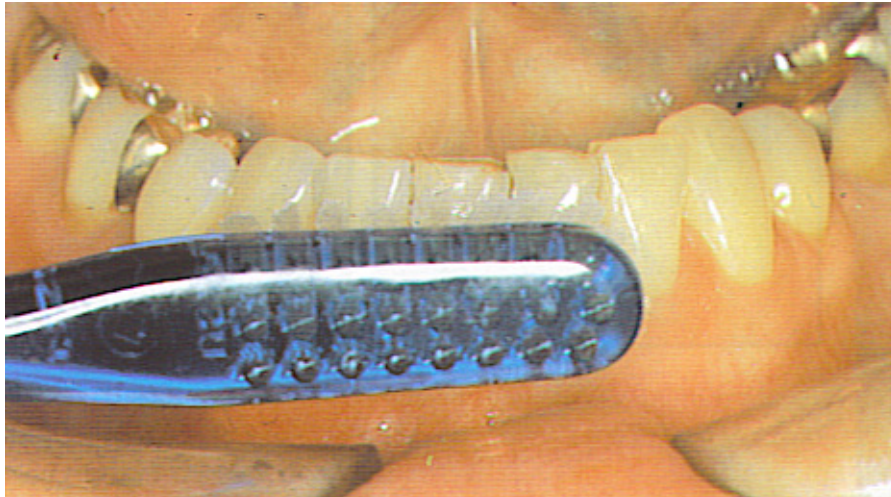


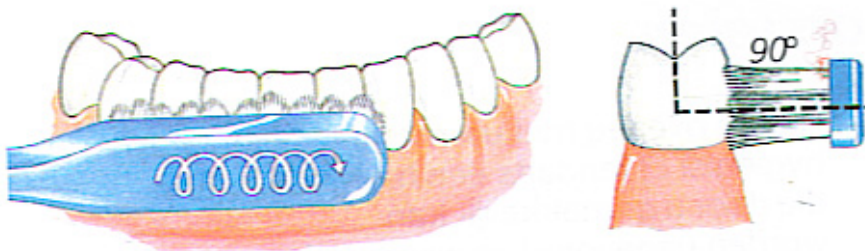
TANDENPOETSEN

MASSERENDE Methode

De haren van de tandenborstel worden bij deze methode loodrecht op de tandenrij gezet. Volledig tegen de tandvleesrand en niet op het tandvlees. Dit geldt voor zowel de tongzijde als voor de wangzijde.



Je geeft een lichte druk op de borstel om ook tussen de tanden/kiezen in te kunnen komen. Met de borstel maak je kleine cirkelvormige bewegingen (alsof jij je rug afdroogt) waarbij de **haren op de plaats blijven staan**: de masserende beweging. Om geen plekken te vergeten met poetsen is het belangrijk om altijd je tanden en kiezen via de gehele tandboog, van de ene naar de andere kant te verplaatsen. Daarbij is het belangrijk de tandenborstel in zijn geheel, kleine stukjes te verplaatsen.



ELECTRISCHE tandenborstel

Tandplak kan ook verwijderd worden met een **elektrische tandenborstel**. Mits op de juiste wijze gebruikt, werkt hij niet beter of slechter dan een **gewone tandenborstel**. Vraag de mondhygiëniste hoe u de elektrische tandenborstel kunt hanteren.

REINIGING VAN DE TONG

Het is ook aan te raden om de tong te reinigen omdat zich op de tongrug tandplak, dus ook bacteriën kunnen verzamelen **die slechte adem kunnen veroorzaken**.

Gebruik hiervoor een handtandenborstel of een tongreiniger. Begin in het midden van de tong en haal borstel of tongreiniger rustig naar voren.

Herhaal dit en werk langzaam naar achteren om de meeste plak en bacteriën, die zich achter op de tong bevinden, te verwijderen.

Adem rustig door de neus om kokhalsneigingen te voorkomen.

REINIGING TUSSEN TANDEN EN KIEZEN

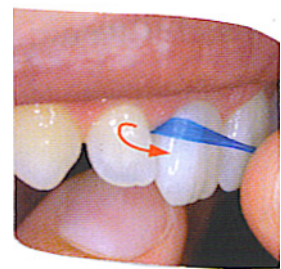
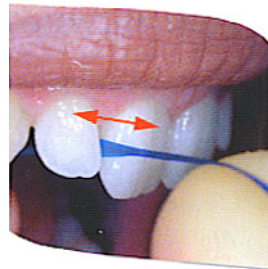
Tandplak vormt zich ook tussen tanden en kiezen. Belangrijk om te voorkomen dat ontstoken tandvlees en tandsteen gevormd wordt, ook deze plaque dagelijks verwijderd wordt voordat er gepoetst wordt met de borstel.

Dit kan met:

- DentoTape (Tanddraad)
- Interdental cleaners (Ragers)
- Tandenstokers (evt. Brugnaald onder brug)
- Hydrofielgas van 1 of 2 cm breed

Techniek van flossen met TAPE

- * Neem ongeveer 50 cm tape en wikkel dit losjes om beide middelvingers.
- * Strek de tape met duim en wijsvinger.
- * Laat slechts een kort stukje, ca 2 cm, tussen de vingers over.
- * Breng de tape tussen de tanden/kiezen in met zagende bewegingen.
- * **Leg de tape als een C om de zijkant van de tand/kies heen** en maak een heen en weer gaande beweging tot 1 mm onder het tandvlees.
- * Reinig vervolgens de aangrenzende tand/kies op dezelfde manier.
- * Schuif tape, wat gewikkeld zit om je vingers, verder door, indien tape vuil is voor het reinigen van volgende tand/ kies.



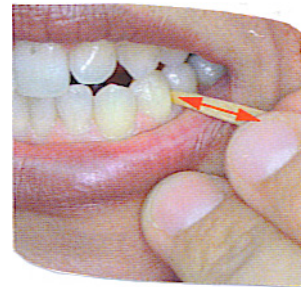
Techniek van Interdental cleaners (ragers)

- * Houd de rager vast tussen duim en wijsvinger. Gebruik de overige vingers om af te steunen op de kaak.
- * Plaats de rager tussen de tanden kiezen tegen de rand tussen tandvlees en tand/kies en maak een horizontale heen en weer gaande beweging.
- * Reinig vervolgens de aangrenzende tand/kies op dezelfde manier.
- * Maak in het midden van de spiraal een buiging en **breng het als een C tussen kiezen met iets grotere ruimte**. Maak een heen en weer gaande beweging met twee handen. Ook kan de gebogen rager, bij grote ruimtes direct aan de binnenkant bij de kiezen gebruikt worden.



Techniek van tandenstokers

- * Bevochtig de tandenstoker in de mond, hierdoor wordt het hout zachter en flexibeler.
- * Houd de stoker tussen duim en wijsvinger in het midden vast.
Gebruik de overige vingers om af te steunen op de kaak en om uitschieten te voorkomen.
- * De basis van de driehoekige tandenstoker (platte zijde) moet altijd naar het tandvlees gericht zijn.
- * Plaats de tandenstoker tussen tand/kies tegen de rand tussen tandvlees en tand/kies en maak een horizontale heen en weer gaande beweging.
- * Reinig vervolgens de aangrenzende tand/kies op dezelfde manier.
- * Bij kiezen waar na het eten vaker voedsel blijft zitten door grotere ruimtes, kun je die plaatsen met een halve tandenstoker (tandenstoker doormidden breken) van binnenuit op de zelfde manier reinigen.



Techniek voor Hydrofielgaas verband

Bij grote ruimtes tussen tanden /kiezen die niet tegen elkaar aanstaan, blijft na het eten altijd veel voedsel zitten die je met een borstel en ook met andere hulpmiddelen moeilijk weg kunt krijgen.

Dit kan met hydrofielgaasverband, zonder elastiek, van 1 of 2 cm breed.

- * Neem ongeveer 20 cm gaasverband.
- * Strek het met duim en wijsvinger en breng het in de grote ruimten tussen tanden/kiezen en **trek het in een C vorm** aan de zijkant van tand/kies. Maak een horizontale heen en weer gaande beweging tegen de rand tussen tandvlees en tand/kies.