

Gezonde tanden en kiezen

een kwestie van

- *tandenstokers*
- *tandenpoetsen*
- *flossdraad*
- *ragers*

Met een goede mondhygiëne houdt u uw tanden, kiezen en tandvlees gezond. Het is een combinatie van tandenpoetsen en het juiste gebruik van tandenstokers. In deze folder leest u er meer over.

Goede borstel

Begin met uw tanden zorgvuldig te poetsen met een goede tandenborstel: maak voorzichtig heen en weer gaande bewegingen. Kies een zachte borstel met een kleine borstelkop. Vervang de tandenborstel als de haarbosjes uit elkaar gaan staan en tenminste elke drie maanden. In het algemeen geldt: twee keer per dag poetsen.



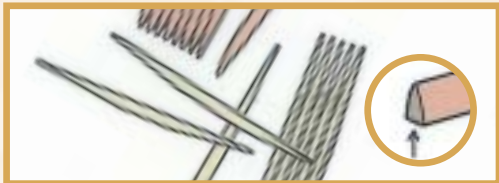
Tandplak

Op en tussen de tanden en kiezen ontstaat tandplak. Wanneer deze tandplak niet regelmatig goed wordt weggehaald kunnen de bacteriën die in de tandplak leven, tandvlesontsteking en gaatjes veroorzaken. Met de tandenborstel alleen kunt u de ruimten tussen de tanden en kiezen niet goed schoonmaken. Om tandvlesontsteking en gaatjes te voorkomen adviseren we om ook deze ruimten één keer per dag goed schoon te maken. Bijvoorbeeld met een tandenstoker.

Tandenstoker

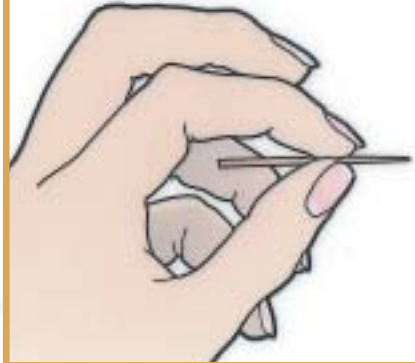
De ruimten tussen tanden en kiezen kunnen op verschillende manieren worden schoongemaakt: met tandenstokers, flossdraad of raggers. Zijn de tussenruimten smal, dan zijn tandenstokers uitermate geschikt.

Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Tandensokers kunnen verschillen in dikte. Hoe groter de ruimte tussen de tanden is, des te dikker is de stoker die u kunt gebruiken. Overleg met de tandarts of mondhygiënist over het formaat. In het begin is het gebruik van tandenstokers soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvles gaat daarbij vaak bloeden. Als u echter regelmatig tandenstokers gebruikt verdwijnt het bloeden en wordt het gebruik minder pijnlijk.



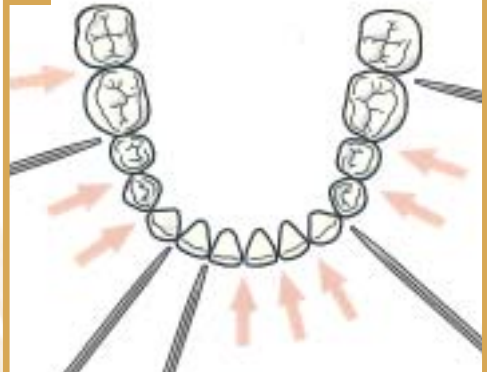
Instructie:

1



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.

4



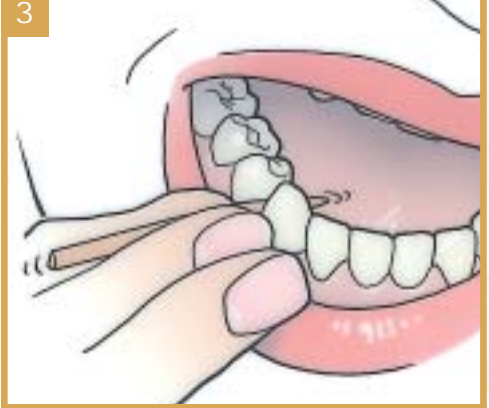
Maak op deze manier alle tussenruimten waarin een tandenstoker past, schoon. Als u merkt dat u in uw tandvles prikt kunt u de tandenstoker iets schuiner inzetten. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.

2



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

3



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

5



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.

Uw persoonlijke advies:

Naam tandarts/mondhygiënist:

Voor verdere vragen kunt u bij uw tandarts of mondhygiënist terecht.

Colofon

Uitgave: © Ivoren Kruis, Woerden en Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde, Nieuwegein

Illustraties: Eric van Rootselaar, Retranchement

Fotografie: Inge Hondebrink, Nijmegen

Ontwerp: De Vormers, Utrecht

Druk: Graphic Support

Distributie: Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie, NIGZ, telefoon (0348) 437606

10e druk, januari 2001