



REINIGEN TUSSEN DE TANDEN EN KIEZEN

- Preventieve voorlichting en instructie
- Ragen, stokeren en flossen



MONDMEDICENTRUM

TANDARTSPRAKTIJKEN
& LABORATORIUM

MET EEN TANDENBORSTEL KUNT U DE RUIMTE TUSSEN UW TANDEN EN KIEZEN NIET ALTIJD GOED SCHOONMAKEN. REINIGEN TUSSEN DE TANDEN EN KIEZEN (BIJVOORBEELD DOOR TE RAGEN, STOKEREN OF FLOSSEN) BIEDT UITKOMST.

WAAROM IS REINIGEN TUSSEN DE TANDEN EN KIEZEN ZO BELANGRIJK?

Ook tussen tanden en kiezen ontstaat tandplak. Om uw mond gezond te houden, moet u dit (nauwelijks zichtbare) wit-gelige laagje verwijderen. Doet u dit niet, dan kunnen bacteriën tandvleesontsteking en gaatjes veroorzaken. In ernstige gevallen kan de ontsteking zich uitbreiden en het kaakbot aantasten, waardoor tanden en kiezen los gaan staan.

HOE VAAK MOET IK TUSSEN DE TANDEN EN KIEZEN REINIGEN?

Wij adviseren u dagelijks één tot twee keer te reinigen tussen uw tanden en kiezen.

HOE VERWIJDER IK DE TANDPLAK TUSSEN MIJN TANDEN EN KIEZEN?

U kunt verschillende hulpmiddelen gebruiken: ragers, tandenstokers en flosdraad. Ragen wordt vaak geadviseerd omdat dit minder kans geeft op tandvleesbeschadiging en beter reinigt. Overleg met de tandarts, mondhygiënist of preventie-assistente welke methode voor u het meest geschikt is.

IS HET LASTIG OM TUSSEN MIJN TANDEN EN KIEZEN TE REINIGEN?

In het begin kan het soms moeilijk en pijnlijk zijn. Het tandvlees gaat dan gemakkelijk bloeden, omdat het ontstoken is. Als u dagelijks ragert, stokert of flost, verdwijnt de ontsteking en stopt dus ook het bloeden.

HOE GEBRUIK IK EEN RAGER?

Een rager (ook bekend als spiraalborstel) is vooral geschikt wanneer de ruimte tussen de tanden en kiezen voldoende is. Ragers zijn verkrijgbaar in veel verschillende maten. Het is belangrijk om de juiste maat en soort te kiezen. Een te kleine rager reinigt onvoldoende, een te grote rager kan het glazuur en het tandvlees beschadigen. Overleg met uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistente welke maat u het beste kunt gebruiken.

RAGEN IN VIJF STAPPEN:

1. Houd de rager (spiraalborstel) vast tussen duim en wijsvinger.
2. Breng de rager loodrecht tussen de tanden of kiezen in en duw deze zo ver mogelijk door.
3. Beweeg de rager een aantal keer horizontaal heen en weer (van buiten naar binnen).
4. Herhaal stap 1/m 3 voor alle andere tussenruimtes.
5. Spoel na gebruik de spiraalborstel goed uit en droog deze (de rager kan meerdere malen worden gebruikt).

HOE GEBRUIK IK EEN TANDENSTOKER?

Tandenstokers zijn vooral geschikt als er voldoende ruimte tussen uw tanden en kiezen is. Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Bij grotere tussenruimten gebruikt u dikkere stokers, bij smallere tussenruimten kiest u een dunnere variant. Overleg met uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistente welke tandenstoker u het beste kunt gebruiken.

TANDEN EN KIEZEN STOKEREN IN ZEVEN STAPPEN:

1. Maak de tandenstoker nat, zodat deze soepeler wordt en minder snel breekt.
2. Houd de tandenstoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast.
3. Zet de basis van de tandenstoker tegen het tandvlees. In de onderkaak is de platte kant van de tandenstoker naar beneden gericht, in de bovenkaak naar boven.
4. Breng de tandenstoker voorzichtig loodrecht tussen de tanden of kiezen en duw zo ver mogelijk door.
5. Trek de tandenstoker een klein stukje terug en duw de tandenstoker opnieuw stevig tussen de tanden of kiezen.
6. Herhaal deze horizontale beweging (van buiten naar binnen) een keer of vijf en 'schuur' op deze wijze de zijkanten van de tanden en kiezen schoon.
7. Gooi de tandenstoker na gebruik weg.

WANNEER MOET IK FLOSSEN?

Flosdraad is vooral geschikt als de tanden en kiezen heel dicht op elkaar staan en tanden stokeren of ragen niet kan. Als er ruimte is om te ragen, dan heeft dat echter de voorkeur. Met ragen heeft u namelijk minder kans op tandvleesbeschadiging en reinigt u beter tussen de tanden en kiezen. Overleg met uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistente als u toch flosdraad wilt gebruiken.

DAAROM MONDMEDICENTRUM:

- We nemen uitgebreid de tijd om u te leren hoe u het beste de ruimtes tussen uw tanden en kiezen kunt reinigen.
- We adviseren u graag welke reinigingsmethode het beste bij u past.

MEER INFORMATIE

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw tandarts. We vinden het belangrijk dat u precies weet wat we doen (en waarom), dus aarzel niet om uw vragen te stellen.

Opmerkingen van uw tandarts:



MONDMEDICENTRUM
TANDARTSPRAKTIJKEN
& LABORATORIUM

WWW.MONDMEDICENTRUM.NL