



# TANDEN POETSEN

- Voorlichting over tandenborstel en tandpasta
- Poetsinstructie



MONDMEDICENTRUM

TANDARTSPRAKTIJKEN  
& LABORATORIUM

**EEN GOEDE TANDENBORSTEL EN FLUORIDETANDPASTA HELPEN U OM TANDEN, KIEZEN EN TANDVLEES GEZOND TE HOUDEN. OP DE JUISTE MANIER TANDENPOETSEN GEBEURT HELAAS NIET ALTIJD, VOORAL NIET MET EEN GEWONE TANDENBORSTEL: ER BLIJFT GEMAKKELIJK TANDPLAK OP EN TUSSEN DE TANDEN EN KIEZEN ACHTER. DAARDOOR KUNNEN GAATJES EN TANDVLEESONTSTEKINGEN ONTSTAAN. EEN GOEDE BORSTEL KAN VERSCHIL MAKEN.**

#### **WELKE TANDENBORSTEL IS AAN TE RADEN?**

Uit klinisch onderzoek blijkt dat een 'sonische' (elektrische) tandenborstel plak beter verwijdert dan een hand-tandenborstel. Wij adviseren daarom om dagelijks twee keer minimaal twee minuten sonisch te poetsen. De sonische borstel werkt met heen en weer gaande trillingen, waardoor deze automatisch de juiste poetsbeweging voor u maakt.

#### **ER IS ZO VEEL KEUS. HOE KIES IK DE BESTE SONISCHE TANDENBORSTEL?**

Welk type sonische tandenborstel u het beste kunt kopen, hangt af van uw eigen voorkeuren. De diverse tandenborstels poetsen technisch gezien vaak even goed, het verschil zit vooral in de extra's. Wij helpen u graag bij het maken van de juiste keuze. Ook zijn er sonische tandenborstels verkrijgbaar in onze tandartspraktijken.

#### **ZITTEN ER OOK NADELEN AAN SONISCH TANDENPOETSEN?**

Het trillen van de borstel wordt door sommige gebruikers in het begin als onprettig ervaren. Daarnaast is de sonische tandenborstel in aanschaf duurder dan een gewone borstel. Maar bedenk wel dat u wellicht bespaart op een toekomstige behandeling bij de tandarts.

#### **HOE GEBRUIK IK DE SONISCHE TANDENBORSTEL?**

Bij juist gebruik van de sonische tandenborstel kunt u uw tandvlees of tandglazuur niet beschadigen. Lees daarom de gebruiksaanwijzing van uw tandenborstel voordat u deze voor de eerste keer gaat gebruiken. Als u een verkeerde poetsmethode hanteert of te krachtig poetst, kunt u namelijk uw tandvlees of tandglazuur beschadigen.

#### **POETSINSTRUCTIE**

Voor een poetsadvies op maat kunt u het beste uw tandenborstel meenemen naar de tandartspraktijk en vragen om een poetsinstructie. Algemeen gezien zijn de volgende aspecten van belang bij het poetsen van uw tanden en kiezen:

- Houd een vaste poetsvolgorde aan. Begin bijvoorbeeld steeds aan de binnenkant in de onderkaak en poets die helemaal. Schuif de borstel steeds één tand of kies op.
- Let erop dat u de borstelkop diep tussen uw kiezen en uw tong plaatst. Anders raken de borstelharen uw kiezen niet goed en wordt het randje van het tandvlees niet schoon.
- Als u de binnen- of buitenkant van de tanden en kiezen poetst, zet de borstel dan half op het tandvlees en half op de tand of kies.
- Poets ook de achterkant van de laatste kies zorgvuldig. Poets vervolgens de hele buitenkant van de onderkaak. Doe dat ook weer tand voor tand en kies voor kies.
- Poets vervolgens kies voor kies de kauwvlakken.
- Poets daarna op dezelfde manier de bovenkaak: eerst de binnenkant, dan de buitenkant en vervolgens de kauwvlakken.

#### **HOE WERKT FLUORIDETANDPASTA?**

Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën. Het gebruik van fluoride helpt dus gaatjes in tanden en kiezen voorkomen. Fluoride zit in de meeste tandpasta's. Breng een halve tot een hele centimeter fluoridetandpasta aan op een droge borstel. Zo ontstaat er minder schuim en houdt u meer zicht op het poetsen. Het kan geen kwaad om fluoridetandpasta door te slikken.

### DAAROM MONDMEDICENTRUM:

- We nemen uitgebreid de tijd om u te leren uw tanden en kiezen goed te poetsen.
- We adviseren u over het gebruik van de juiste tandenborstel en tandpasta.
- We helpen u bij de keuze voor een goede tandenborstel.

### 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](http://WWW.MONDMEDICENTRUM.NL)