

Tandenpoetsen

Het poetsen van je tanden is heel belangrijk. Regelmatig poetsen zorgt er namelijk voor dat je tanden, kiezen en tandvlees gezond blijven.

Maar zomaar een beetje poetsen is natuurlijk niet genoeg. Om het goed te doen is het belangrijk dat je het altijd in de juiste volgorde doet. Er is niet zoveel verschil tussen poetsen met een elektrische borstel of met een gewone borstel. Het belangrijkste verschil is:

- Met een gewone borstel moet je zelf de poetsbeweging maken
- Met een elektrische borstel hoeft alleen maar van tand naar tand te bewegen

De volgorde

Het is heel belangrijk dat je jouw tanden altijd op dezelfde manier poetst. Als je dat leert, vergeet je nooit hoe het ook alweer moet en sla je nooit een stukje over. Daarbij moet je 5 dingen onthouden:



1. Gebruik een beetje tandpasta met fluoride (max. 1 cm).
2. Poets minimaal 2 minuten per poetsbeurt (bij voorkeur 10 seconden per gebied).
3. Houdt bij het poetsen van de binnenkant van de boventanden de borstelsteel naar beneden, en bij de ondertanden de steel naar boven.
4. Vergeet het tandvleesrandje niet mee te poetsen.
5. Je moet de borstel altijd schuin op de tand houden om het tandvleesrandje mee te poetsen, onder een hoek van 45 graden (zie plaatje).



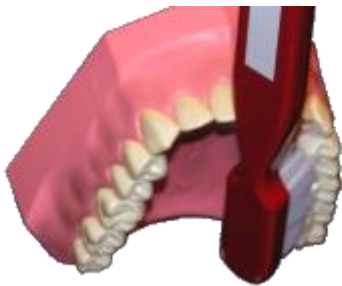
Stap 1:

We beginnen rechts boven bij de achterste kiezen aan de buitenkant. Maak dan een schrobbende beweging (van voor naar achter) en kom dan langzaam naar voren. Eerst de hoektanden en daarna door naar de voortanden. Als je bij het midden bij je voortanden bent aangekomen, dan draai je de borstel en ga je naar linksachter poetsen via de voortanden, de hoektanden en de achterste kiezen.



Stap 2:

Nu we de voorkant boven gehad hebben, gaan we de voorkant van de ondertanden doen. Hier begin je linksonder en poest je naar rechts toe. Op het plaatje zie je waar je begint.



Stap 3:

Nu is het tijd voor de binnenkant van je gebit. Je mond mag nu ver open, en we beginnen weer rechtsboven. Net als bij de buitenkant, maak je een schrobbende beweging en ga je langzaam naar de andere kant toe.



Stap 4:

Als je de de binnenkant van je boventanden hebt gedaan, verhuizen we weer naar beneden. Nu weer linksonder beginnen en rechtsonder eindigen. Zie je dat het helemaal niet zo moeilijk is? Op het plaatje ben je bijna klaar!



Stap 5:

Nog 2 stapjes te gaan! Eerst de bovenkant van je bovenkiezen. Houd dezelfde volgorde aan: begin rechtsboven, dan linksboven (voortanden heb je al gedaan).



Stap 6:

Je raadt het al. Nu blijft de bovenkant van je onderkiezen over. Je begint weer linksonder, en eindigt rechtsonder. **En dan ben je klaar!**

Elektrisch poetsen

- **Oscillerend-Roterend technologie:**
De elektrische borstel met een rond borstelkopje moet goed en zorgvuldig om iedere tand en kies heen gedraaid worden. Er hoeven geen poetsbewegingen gemaakt te worden, omdat de borstel zelf de poetsbewegingen maakt. Houd een vaste poetsvolgorde aan en let ook op de achterkant van de laatste kiezen en de binnenkant van uw gebit. Wanneer u hier moeite mee heeft, vraag dan uw tandarts of mondhygiënist om advies.
- **Sonische technologie:**
Voor het gebruik van een elektrische tandenborstel met de sonische technologie plaats u de borstel onder een kleine hoek op de rand van de tand en het tandvlees. Oefen weinig druk uit en laat de borstelkop het werk doen. Verplaats vervolgens de borstelkop naar de volgende tand of kies. Houd een vaste poetsvolgorde aan en let op de achterkant van de laatste kiezen en de binnenkant van uw gebit. Wanneer u hier moeite mee heeft, vraag dan uw tandarts of mondhygiënist om advies.