



Poetsinstructie

Om een goed en stabiel behandelresultaat te bereiken is uw dagelijkse mondhygiëne van uitermate groot belang. Vandaar dat we naast de mondelinge uitleg en instructie dit nogmaals als ondersteuning schriftelijk meegeven.

➤ Benodigdheden:

1. Tandborstel met eenvoudige borstelkop (handmatig of elektrisch)
2. Interdentale borstel = Rager (1,9mm met 90° hoek)
3. Fluoride houdende tandpasta

➤ Poetstechniek:

Plaats de haartjes van de tandenborstel parallel tegen het tandvlees.

Probeer in de bovenkaak de tandenborstel zo **hoog** mogelijk en in de onderkaak zo **laag / diep** mogelijk te plaatsen.

Rol met de tandenborstel over het **tandvlees** en de tanden. Let erop dat alle tanden zorgvuldig gepoetst worden en er geen tand wordt overgeslagen. Probeer het tandvlees te masseren, niet te hard duwen!



➤ Poetsvolgorde:

Rechtshandig

1. Binnenkant onderkaak: begin bij de achterste kies links-beneden en eindig bij de achterste kies rechtsbeneden
2. Binnenkant bovenkaak: begin bij de achterste kies linksboven en eindig bij de achterste kies rechtsboven
3. Buitenkant onderkaak: begin bij de achterste kies links-beneden en eindig bij de achterste kies rechtsbeneden
4. Buitenkant bovenkaak: begin bij de achterste kies linksboven en eindig bij de achterste kies rechtsboven
5. Kauwvlakken: Links-beneden, rechtsbeneden, linksboven, rechtsboven



Linkshandig

1. Binnenkant onderkaak: begin bij de achterste kies rechts-beneden en eindig bij de achterste kies linksbenede
2. Binnenkant bovenkaak: begin bij de achterste kies rechtsboven en eindig bij de achterste kies linksboven
3. Buitenkant onderkaak: begin bij de achterste kies rechtsbeneden en eindig bij de achterste kies linksbeneden
4. Buitenkant bovenkaak: begin bij de achterste kies rechtsboven en eindig bij de achterste kies linksboven
5. Kauwvlakken: Rechtsbeneden, linksbeneden, rechtsboven, linksboven

Tip: Om de binnenkant van de snijtanden in boven- en onderkaak goed te kunnen bereiken, kunt u de borstel verticaal houden



De tandenborstel reinigt niet tussen uw tanden en / of kiezen. Voor de tussenruimtes zijn speciale borsteltjes ontwikkeld die de plak op een effectieve wijze verwijderen. De interdentaal borsteltjes, of ook wel ragers dienen op de goede wijze gebruikt te worden.

➤ Benodigheden:

Kleinste rechte (cylindrische) vorm interdentaal borstel / rager (1,9mm met 90° hoek)

Is de tussenruimte te klein voor dit borsteltje, dan kunt u de zogeheten Gum soft-picks gebruiken, de techniek en volgorde is hetzelfde.

➤ Poetstechniek:



Plaats de rager op de overgang van tanden en tandvlees tussen de tanden in en beweeg dan zonder druk 6 à 7 keer heen en weer.

Bij een tussenruimte die groter is, zijn er dus twee vlakken die gereinigd moeten worden!

➤ Poetsvolgorde

Rechtshandig

1. Binnenkant onderkaak: begin bij de achterste kies linksbeneden en eindig bij de achterste kies rechtsbeneden
2. Binnenkant bovenkaak: begin bij de achterste kies linksboven en eindig bij de achterste kies rechtsboven
3. Buitenkant onderkaak: begin bij de achterste kies linksbeneden en eindig bij de achterste kies rechtsbeneden
4. Buitenkant bovenkaak: begin bij de achterste kies linksboven en eindig bij de achterste kies rechtsboven

Linkshandig

1. Binnenkant onderkaak: begin bij de achterste kies rechtsbeneden en eindig bij de achterste kies linksbeneden
2. Binnenkant bovenkaak: begin bij de achterste kies rechtsboven en eindig bij de achterste kies linksboven
3. Buitenkant onderkaak: begin bij de achterste kies rechtsbeneden en eindig bij de achterste kies linksbeneden
4. Buitenkant bovenkaak: begin bij de achterste kies rechtsboven en eindig bij de achterste kies linksboven

Tot slot:

Welke tandpasta?

Een fluoride houdende tandpasta zonder veel schuur- en/of bleekbestanddelen.

Hoe vaak per dag?

Na iedere maaltijd is het advies.

Hoeveel tijd ben ik ermee bezig?

Als u zich bedenkt hoeveel bochten en hoeken tussen tanden en kiezen aanwezig zijn bent u ongeveer 5 minuten bezig.

Nogmaals: goed onderhoud is uitermate belangrijk voor de mondgezondheid en dus ook voor uw algemeen welzijn!

Veel succes