TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER



Patiëntinformatie · Dagelijkse verzorging

Elektrisch poetsen

Wat een elektrische borstel u biedt

Met een elektrische tandenborstel verwijdert u tandplak voor veel mensen makkelijker dan met een handborstel. De borstel maakt de poetsbeweging voor u. Hier leest u hoe u er het meeste uithaalt.

Kruisstraat 2 · 7981 AR Diever
0521 - 59 28 90 · tandartspraktijkdiever.nl

Is een elektrische tandenborstel beter?

Onderzoek laat zien dat een elektrische borstel gemiddeld meer tandplak verwijdert dan een handborstel. Tandplak is het kleverige laagje bacteriën dat gaatjes (cariës) en ontstoken tandvlees (gingivitis) veroorzaakt.

Het voordeel zit vooral in het gemak. U hoeft zelf geen goede poetsbeweging te maken. Daardoor let u beter op waar de borstel staat. Veel mensen poetsen er ook langer mee, zeker als de borstel een timer heeft.

Poetst u goed met een handborstel? Dan hoeft u niet over te stappen. Het gaat erom dat uw tanden elke dag schoon worden.

Voor wie is elektrisch poetsen handig?

Elektrisch poetsen is geschikt voor iedereen. Het helpt vooral als poetsen u niet makkelijk afgaat.

- U heeft stijve of pijnlijke handen, bijvoorbeeld door reuma.
- Fijne bewegingen met uw handen gaan moeizaam.
- U krijgt snel een kokhalsreflex bij het poetsen achterin.
- U poetst het gebit van een ander, zoals uw kind of iemand die u verzorgt.
- U draagt een vaste beugel of heeft kronen (kapjes) en bruggen.

Welke soorten zijn er?

Er zijn twee soorten. De ene heeft een klein rond kopje dat snel heen en weer draait. Daarmee komt u makkelijk bij lastige plekken. De andere, de sonische borstel, lijkt op een gewone borstel. Die trilt heel snel zijwaarts.

Beide soorten werken goed als u ze goed gebruikt. Kies de vorm die u het prettigst vindt. Een borstel die u graag gebruikt, gebruikt u ook vaker en beter.

Kies een oplaadbare borstel. Borstels op gewone batterijen hebben minder kracht. Ze zijn wel handig op reis. Let op een timer. Veel borstels geven na twee minuten een signaal. Sommige geven ook tussendoor een seintje, zodat u weet wanneer u naar het volgende deel van uw mond gaat. Een drukwaarschuwing is handig als u de neiging heeft hard te drukken.

Hoe poetst u met een elektrische borstel?

Gebruik een opzetborstel met zachte haren en een beetje fluoridetandpasta. Zet de borstel pas aan als hij in uw mond zit. Zo spat het niet.

1. **Plaats de borstel op de tandvleesrand.** Zet de borstelkop schuin op de tand, net over de rand van het tandvlees. Druk niet: de borstel doet het werk.

2. **Houd hem even stil.** Houd de borstel een paar tellen stil op elke tand. Beweeg hem alleen om door te schuiven naar de volgende tand.

3. **Volg de vorm van de tand.** Laat de borstelkop de ronding van elke tand volgen. Zo komt hij ook een stukje tussen de tanden.

4. **Houd een vaste volgorde aan.** Begin aan de binnenkant van de onderkaak, dan de buitenkant, dan bovenop. Doe daarna de bovenkaak op dezelfde manier.

Wat kunt u zelf doen?

- Vervang het opzetstuk ongeveer elke drie maanden, of eerder als de haren uit elkaar gaan staan.
- Went het trillen niet meteen? Geef het een paar weken.
- Spoel de borstelkop na gebruik af en laat hem rechtop drogen.
- Lees de gebruiksaanwijzing: de techniek verschilt iets per soort borstel.

Wanneer belt u ons?

- Uw tandvlees bloedt of doet pijn nadat u bent overgestapt. Dat gaat na een paar weken niet over.
- U merkt dat uw tandvlees terugtrekt of uw tandhalzen gevoelig worden.
- U wilt een poetsinstructie met uw eigen borstel.

Spoed buiten openingstijden? Bel 0900 - 8602.

Veelgestelde vragen

Kan een elektrische borstel mijn tandvlees beschadigen?

Bij goed gebruik niet. Te hard drukken of een sterk schurende tandpasta kan wel schade geven. Dat geldt net zo voor een handborstel.

Mag ik afwisselen met een handborstel?

Ja. U kunt bijvoorbeeld ’s ochtends elektrisch poetsen en ’s avonds met de hand. Het belangrijkste is dat u twee keer per dag goed poetst.

Vanaf welke leeftijd kan een kind elektrisch poetsen?

Zodra uw kind zelf een borstel kan vasthouden. Er zijn kleinere borstels en opzetstukken voor kinderen. Poets tot ongeveer tien jaar wel zelf na.

Tandartspraktijk Diever

Uw tandarts in het centrum van Diever

Neem uw elektrische borstel gerust mee naar uw controle. Wij kijken dan samen met u hoe u hem het best gebruikt.

Zo verloopt uw afspraak

1. **U vertelt wat er speelt.** Een klacht, een vraag of gewoon de controle. Daar beginnen we.
2. **We onderzoeken en leggen uit.** U hoort direct wat we zien en of er iets moet gebeuren.
3. **U krijgt opties en kosten.** Bij een grotere behandeling krijgt u de stappen, alternatieven en kosten vooraf op papier.
4. **U beslist zelf.** Daarna plannen we de behandeling en de nazorg.

Alles onder één dak

Algemene tandheelkunde, implantologie en een eigen tandtechnisch lab zitten in hetzelfde pand. Tandarts en technicus stemmen vorm, kleur en pasvorm samen af.

Mijn vragen voor de tandarts

Schrijf op wat u wilt vragen. Neem deze folder mee naar uw afspraak.

TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

In het kort

- Een elektrische borstel maakt de beweging, u zorgt voor de juiste plek.
- Kies een oplaadbare borstel met een timer.
- Druk niet hard en houd de borstel een paar tellen stil op elke tand.
- Ook met een elektrische borstel reinigt u dagelijks tussen uw tanden.

Vragen? We denken graag mee.

Tandartspraktijk Diever

Telefoon	**0521 - 59 28 90**
Geopend	Maandag t/m donderdag 08:00 – 16:30 uur, vrijdag op afspraak
Adres	Kruisstraat 2, 7981 AR Diever
Spoed	Buiten openingstijden: 0900 - 8602

Lees meer online
Scan de code of ga naar tandartspraktijkdiever.nl/elektrisch-poetsen.html. Daar vindt u ook veelgestelde vragen.