TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER



Patiëntinformatie · Dagelijkse verzorging

Tandenpoetsen

Zo houdt u uw gebit schoon

Goed poetsen is de basis van een gezonde mond. Het kost u twee keer per dag twee minuten. Op deze pagina leest u waarom dat nodig is en hoe u het aanpakt.

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

Waarom is dagelijks poetsen zo belangrijk?

Op uw tanden vormt zich steeds opnieuw een dun, kleverig laagje: tandplak. U ziet het bijna niet. Tandplak bestaat vooral uit bacteriën.

Die bacteriën maken zuren van suikers uit uw eten. Zo ontstaan gaatjes (cariës). Tandplak maakt ook het tandvlees ontstoken (gingivitis). Het tandvlees bloedt dan snel.

Blijft tandplak zitten, dan wordt het hard. Dat heet tandsteen. Daaraan hecht nieuwe tandplak zich makkelijk. Een ontsteking kan zo op den duur ook het bot rond uw tanden aantasten. Door elke dag goed te poetsen voorkomt u veel van deze problemen.

Wanneer en hoe lang poetst u?

Poets twee keer per dag: na het ontbijt en vlak voor u gaat slapen. Vaste momenten maken er een gewoonte van. De poetsbeurt voor het slapen is extra belangrijk. ’s Nachts maakt u weinig speeksel aan. Dan beschermt de fluoride uit de tandpasta uw tanden het langst.

Neem er steeds twee minuten voor. Dat is nodig om alle vlakken schoon te krijgen. De fluoride heeft dan ook tijd om zich over uw tanden te verspreiden. Een timer helpt daarbij.

Heeft u iets zuurs gegeten of gedronken, zoals vruchtensap of frisdrank? Wacht dan ongeveer een uur met poetsen. Het glazuur is direct na zuur wat zachter.

Welke tandenborstel en tandpasta kiest u?

Kies een borstel met zachte haren en een kleine kop. Daarmee komt u overal goed bij. Een handborstel en een elektrische borstel werken allebei goed, mits u ze goed gebruikt.

Vervang de borstel of het opzetstuk ongeveer elke drie maanden. Doe dat eerder als de haren uit elkaar gaan staan.

Gebruik altijd tandpasta met fluoride. Fluoride maakt het glazuur sterker tegen zuren. Een tandpasta voor volwassenen bevat genoeg fluoride. Een klein beetje, zo groot als een erwt, is voldoende.

Zo poetst u: stap voor stap

Houd steeds dezelfde volgorde aan. Een handig geheugensteuntje is binnenkant, buitenkant, bovenop. Begin in de onderkaak en doe daarna de bovenkaak op dezelfde manier.

1. **Zet de borstel goed neer.** Houd de borstel schuin, met de haren half op het tandvlees en half op de tand. De rand van het tandvlees is de plek waar de meeste tandplak blijft zitten.

2. **Begin achterin, aan de binnenkant.** Start met de binnenkant van de onderste kiezen. Poets ook de achterkant van de laatste kies. Werk tand voor tand naar de andere kant.

3. **Poets de buitenkant.** Poets daarna de hele buitenkant van de onderkaak. Houd de lip een beetje opzij, zodat u goed bij het tandvlees komt.

4. **Poets bovenop de kiezen.** Poets tot slot de kauwvlakken van de onderste kiezen.

5. **Herhaal dit in de bovenkaak.** Doe de bovenkaak in dezelfde volgorde: binnenkant, buitenkant, bovenop.

6. **Spuug uit.** Spuug de tandpasta uit. Spoel niet of alleen met een klein slokje water. Zo blijft de fluoride langer op uw tanden.

Hoe beweegt u de borstel?

Met een handborstel maakt u kleine, rustige bewegingen heen en weer. Druk niet hard. Houd de borstel losjes vast met uw vingertoppen.

Met een elektrische borstel maakt u zelf geen poetsbewegingen. U houdt de borstel een paar tellen stil op elke tand. Daarna schuift u rustig door naar de volgende.

Wat kunt u zelf doen?

- Reinig één keer per dag ook tussen uw tanden. De borstel komt daar niet goed bij.
- Wilt u zien waar nog tandplak zit? Gebruik dan af en toe een tandplakverklikker. Dat is een kauwtablet met kleurstof, te koop bij de drogist.
- Poets niet te hard en niet met een harde borstel. Dat kan tandvlees en glazuur beschadigen.
- Twijfelt u over uw poetstechniek? Neem uw tandenborstel mee naar uw controle.

Wanneer belt u ons?

- Uw tandvlees bloedt vaak bij het poetsen, ook na een paar weken goed poetsen.
- Uw tandvlees trekt zichtbaar terug of uw tandhalzen worden gevoelig.
- U heeft pijn bij warm, koud of zoet.
- U weet niet goed welke borstel of hulpmiddelen bij uw gebit passen.

Spoed buiten openingstijden? Bel 0900 - 8602.

Veelgestelde vragen

Is een tandpasta voor witte tanden slecht?

Sommige van die tandpasta’s schuren meer. Dat kan bij dagelijks gebruik het glazuur slijten. Vraag bij twijfel uw tandarts om advies.

Moet ik mijn tong ook poetsen?

Dat hoeft niet, maar het kan wel helpen tegen een vieze smaak of slechte adem. Een tongschraper of de tandenborstel werkt daarvoor.

Tandartspraktijk Diever

Uw tandarts in het centrum van Diever

Tijdens uw controle kijken wij naar uw tanden en tandvlees. Wilt u weten of u goed poetst? Vraag het ons, dan laten wij het u zien met uw eigen borstel.

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

- Poets twee keer per dag twee minuten met fluoridetandpasta.
- Poets na het ontbijt en vlak voor het slapengaan.
- Poets in een vaste volgorde, zodat u geen plekken overslaat.
- Spuug de tandpasta uit en spoel niet na met veel water.

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/tandenpoetsen.html. Daar vindt u ook veelgestelde vragen.