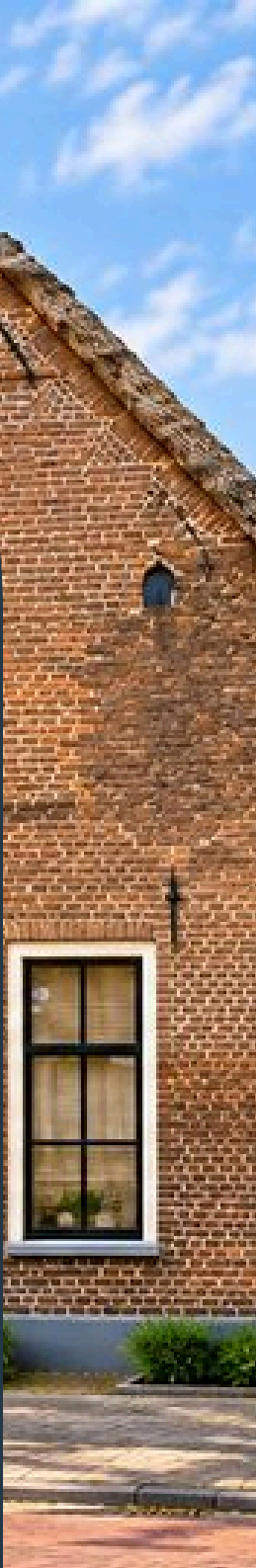
TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

Patiëntinformatie · Dagelijkse verzorging

Tussen de tanden reinigen

Ragers, tandenstokers en floss

Een tandenborstel maakt de voor-, achter- en bovenkant van uw tanden schoon. Tussen de tanden komt hij nauwelijks. Juist daar beginnen vaak gaatjes en ontstoken tandvlees. Daarom reinigt u die ruimtes één keer per dag apart.



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

Waarom is reinigen tussen de tanden nodig?

Tussen uw tanden blijft tandplak makkelijk zitten. Tandplak is een kleverig laagje bacteriën. Het kan gaatjes (cariës) en ontstoken tandvlees (gingivitis) veroorzaken.

Een ontsteking tussen de tanden doet meestal geen pijn. Vaak merkt u alleen dat het tandvlees bloedt. Blijft de ontsteking bestaan, dan kan die op den duur het bot rond de tanden aantasten. Dat merkt u ook vaak niet. Daarom is dagelijks reinigen belangrijk, ook als u nergens last van heeft.

Welk hulpmiddel past bij u?

Dat hangt af van de ruimte tussen uw tanden. Die is niet overal even groot. Soms heeft u daarom twee maten of twee soorten nodig. Wij adviseren u graag.

- Ragers: kleine borsteltjes op een dun draadje. Ze zijn er in veel maten. Waar een rager past, reinigt hij het grondigst.
- Tandenstokers: van hout of van zacht rubber. Ze zijn makkelijk in gebruik en handig onderweg.
- Flossdraad of tandzijde: voor nauwe ruimtes, vaak tussen de voortanden. Een houdertje maakt het gebruik makkelijker.
- Brugnaalden en draad met een verdikt stuk: om onder een brug of rond een implantaat (kunstwortel) te reinigen.

Hoe gebruikt u een rager of tandenstoker?

Spoel de rager na gebruik af. Vervang hem als het draadje verbuigt of de haartjes plat liggen.

1. **Pak hem goed vast.** Houd de rager of stoker tussen duim en wijsvinger. Leun met uw andere vingers op uw tanden of kin. Zo schiet u niet uit.

2. **Steek hem van buitenaf erin.** Duw hem voorzichtig vanaf de buitenkant tussen twee tanden. Een houten tandenstoker zet u met de platte kant naar het tandvlees.

3. **Beweeg een paar keer heen en weer.** Een rager mag wat weerstand geven. Het draadje hoort de tanden niet te raken. Past hij niet, forceer dan niets en kies een kleinere maat.

4. **Achterin: doe uw mond iets dicht.** Uw wang ontspant dan. Zo komt u makkelijker bij de achterste kiezen.

Hoe gebruikt u flossdraad?

Flossen vraagt oefening. Laat u het een keer voordoen. Dan weet u zeker dat het ook echt werkt.

1. **Neem een flink stuk draad.** Wind ongeveer 40 centimeter draad om de middelvingers van beide handen. Houd een klein stuk van een paar centimeter strak tussen duim en wijsvinger. Of gebruik een houdertje.

2. **Zaag voorzichtig naar binnen.** Beweeg de draad rustig heen en weer door het contactpunt tussen twee tanden. Laat hem niet op het tandvlees klappen.

3 **Maak beide kanten schoon.** Buig de draad om de zijkant van de ene tand en ga een klein stukje onder het tandvlees. Schraap omhoog. Doe daarna de zijkant van de buurtand.

Wat kunt u zelf doen?

- Kies een vast moment, bijvoorbeeld ’s avonds voor het poetsen.
- Leg ragers of stokers op een plek waar u ze ziet, bijvoorbeeld naast uw tandenborstel.
- Bloedt het tandvlees in het begin? Dat is een teken van ontsteking. Blijf elke dag reinigen, dan wordt het meestal snel beter.
- Neem uw hulpmiddelen mee naar uw controle, zodat wij de maat kunnen nakijken.

Wanneer belt u ons?

- Uw tandvlees blijft bloeden, ook na een paar weken dagelijks reinigen.
- Een rager past nergens of het reinigen doet steeds pijn.
- U heeft een brug, implantaat of beugel en weet niet hoe u eronder reinigt.
- Tandvlees is dik, rood of er komt pus uit.

Spoed buiten openingstijden? Bel 0900 - 8602.

Veelgestelde vragen

Is een monddouche een goed alternatief?

Een monddouche spoelt etensresten weg. Tandplak haalt hij minder goed weg dan een rager. Gebruik hem eventueel als aanvulling.

Reinig ik voor of na het poetsen?

Dat maakt niet veel uit. Veel mensen doen het vlak voor het poetsen. Belangrijker is dat u het elke dag doet.

Kan ik de ruimte tussen mijn tanden groter maken door ragers?

Nee. Bij de juiste maat worden de ruimtes niet groter. Als een ontsteking geneest, slinkt het tandvlees soms wat. Daardoor lijkt de ruimte groter.

Tandartspraktijk Diever

Uw tandarts in het centrum van Diever

Wij kijken bij uw controle welke ragers of andere hulpmiddelen bij u passen. Ook laten wij u zien hoe u ze 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

- Reinig één keer per dag tussen uw tanden en kiezen.
- Ragers werken het best in ruimtes waar ze passen.
- Bloedt het in het begin? Ga door, meestal stopt het binnen een paar weken.
- Welk hulpmiddel en welke maat bij u past, bespreekt u met ons.

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/tussen-de-tanden.html. Daar vindt u ook veelgestelde vragen.