



Instructie van uw tandarts of mondhygiënist

# Poetsen voor volwassenen





## Even opruisen

Een goede mondhygiëne is erg belangrijk.

**Een goede mondhygiëne houdt uw tanden, kiezen en tandvlees gezond. Tandpoetsen vormt hiervoor de basis.**



### Tips

- Poets minimaal twee minuten lang en twee keer per dag.
- Trek bij het poetsen van de ondertanden de onderlip weg met duim en wijsvinger.
- Vervang uw tandenborstel om de drie maanden of eerder wanneer de haartjes versleten zijn of uit elkaar gaan staan. Een nieuwe tandenborstel verwijdert tot 30% meer tandplak dan een tandenborstel van drie maanden.
- Reinig ook altijd de ruimte tussen uw tanden en kiezen met flossdraad, tandenstokers of ragers.

**Let op: Overdreven of verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan de tanden en het tandvlees.**

### Hoe moet ik poetsen?

Er bestaan verschillende poetsmethoden. Allereerst is het belangrijk om een vaste volgorde aan te houden. Het is handig om volgens de 3 B's te werken, namelijk:

**B**innenkant, **B**uitenkant en **B**ovenop de tanden en kiezen.

Poets altijd met een fluoride houdende tandpasta, twee keer per dag en minimaal twee minuten. Poets bij voorkeur na het ontbijt en voor het slapengaan. De tandplak verdwijnt door de haartjes zacht heen en weer te bewegen over de plaatsen waar tandplak zit. Houd uw borstel tussen duim en de top van uw vingers. Op die manier oefent u voldoende druk uit.

### Tandenborstel

Kies bij een handtandenborstel voor een zachte borstel met een kleine borstelkop.

Met een elektrische tandenborstel kunt u tandplak makkelijker verwijderen. De elektrische tandenborstel maakt de juiste poetsbeweging voor u. De meeste elektrische tandenborstels hebben een ingebouwde timer, waardoor u precies weet wanneer de twee minuten voorbij zijn. Uit onderzoek blijkt dat er tot 40% meer tandplak verwijderd wordt door een elektrische tandenborstel dan wanneer u poetst met een handtandenborstel.



### Hoe te poetsen met een handtandenborstel?

- Plaats de borstel in een hoek van 45 graden tegen de rand van het tandvlees.
- Poets met korte heen-en-weergaande bewegingen 10 seconden per tand en ga zo door naar de volgende tanden en kiezen.
- Maak dezelfde beweging voor de binnenkant en bovenop de kiezen.
- Poets zorgvuldig tegen de rand van het tandvlees en vergeet de achterkant van de achterste kiezen niet.
- Ook de tong poetsen en/of schrapen is erg belangrijk.

---

**Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen? Vraag het uw tandarts of mondhygiënist.**

