

Tanden poetsen

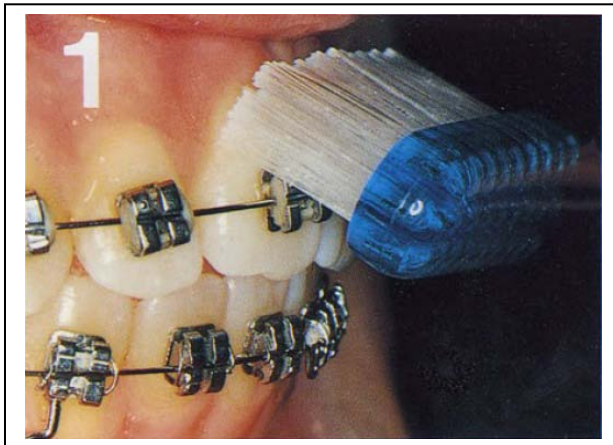
Als orthodontische patiënt geef je al blijk het belang in te zien van gezonde tanden. Een voorwaarde daarvoor is goed poetsen. Met een vaste beugel is dat een stuk lastiger, maar met wat extra tijd en aandacht is het goed te doen.

Welke tandpasta?

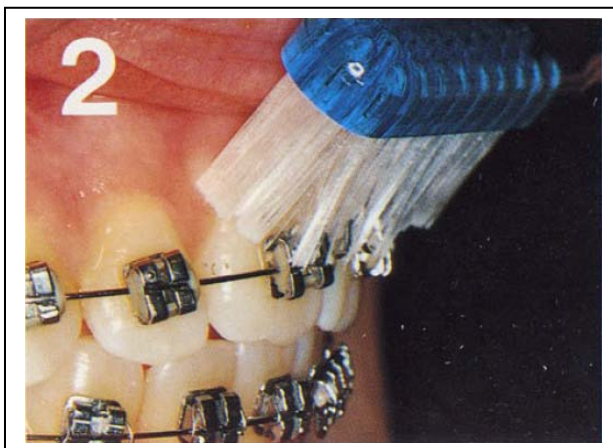
Gebruik een tandpasta met fluoride; kies zelf merk en smaak die je prettig vindt.

Welke tandenborstel?

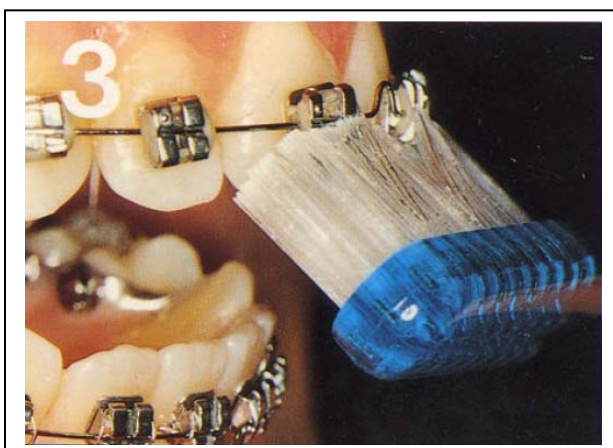
Gebruik een tandenborstel met een rechte steel en met een kleine borstelkop. De haren van de borstel moeten van nylon zijn en vooral niet te hard: soft of medium. De borstelkop moet een glad oppervlak hebben: geen profiel.



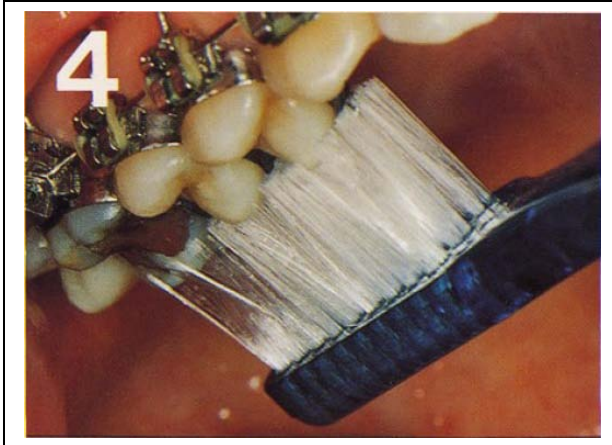
Begin met de tanden en kiezen in de bovenkaak. Houd de borstel zoals op de foto (onder een hoek van ongeveer 45°). Plaats de borstel **boven** de draden en de slotjes, op de rand van tandvlees en tand. Maak een keer of 5 – 10 korte bewegingen heen en weer, zodat de haren van de borstel vrijwel op dezelfde plaats blijven. Schuif dan de borstel een stukje op naar een aansluitende plaats en maak weer dezelfde korte bewegingen enz. **Zorg ervoor dat je tandvlees wordt meegepoetst!**



Plaats weer de borstel **boven** de draden en slotjes, maar nu zo, dat juist **in** de apparatuur wordt gepoetst. Maak dezelfde poetsbewegingen als hiervoor.

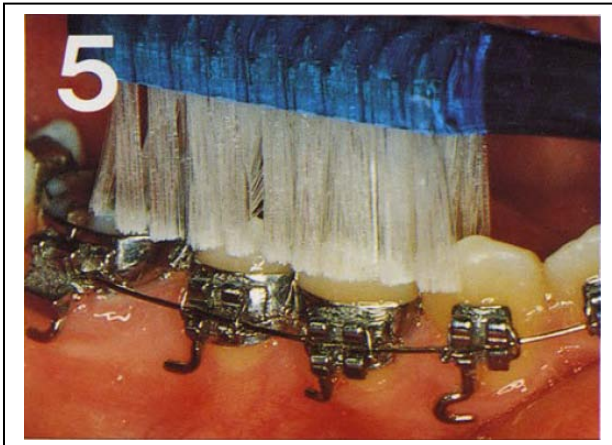


Plaats de borstel **onder** de draden en slotjes zo, dat vanaf de snijrand en het kauwvlak van de tanden en kiezen **in** de apparatuur wordt gepoetst. Maak weer dezelfde bewegingen met de borstel als hiervoor. Maak nu de tanden en kiezen in je onderkaak schoon op dezelfde manier als je in de bovenkaak hebt gedaan (1, 2 en 3).



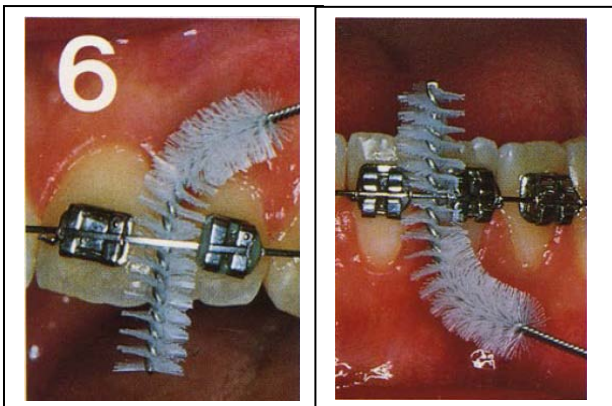
Poets de binnenkant van je tanden en kiezen in de boven- en onderkaak door ook hier de borstel onder een hoek te plaatsen en de korte bewegingen te maken.

Zorg er ook nu voor dat je tandvlees wordt meegepoetst.



Poets de kauwvlakken van je kiezen in de boven- en onderkaak door de borstel er recht op te zetten en wat grotere schrobbewegingen te maken.

Spoel je mond ook tussendoor af en toe.



Gebruik tot slot een **ragertje** om de randen van de slotjes in detail schoon te maken en om het tandvlees tussen de tanden goed te poetsen.

Kijk zorgvuldig in de spiegel of alle voedselresten zijn verwijderd en je slotjes en bandjes schoon zijn en glimmen.

© van koldam/de winter