



TANDZORGEN ROGIERS

DENTAL CARE

Mondhygiëne instructies

① ALGEMEEN

1.1 Hoe herken je goede mondhygiëne ?

- Geen rode en gezwollen papillen (driehoekvormig stukje tandvlees tussen de tanden)
- Roze kleur van tandvlees
- Geen zichtbare plaque, verkleuring of tandsteen
- Geen spontane bloeding na het poetsen van, of flossen tussen de tanden

1.2 Praktische tips

- Gebruik bij voorkeur een elektrische tandenborstel met **zachte** kleine kop
- Bij het poetsen telkens gebruik maken van een (vergroot)spiegel zodat u duidelijk kan zien waar u poetst
- Wij raden aan 2x per dag te poetsen, 's morgens én 's avonds, telkens 4 min, waarvan 2 min in de bovenkaak en 2 min in de onderkaak
- Geen overdaad aan tandpasta, neem een hoeveelheid ter grootte van een erwt
- De tandenborstel **om de 3 maanden vervangen** (bv. bij elk nieuw seizoen)
- Buigen de haren naar buiten dan duwt u te hard tijdens het poetsen
- Geen enkele borstel poetst voldoende tussen de tanden, hiervoor dient u gebruik te maken van andere reinigingsmiddelen (bv. Floss, ragers, ed ..) vraag hierover raad aan uw tandarts
- Correct poetsen doet men aan de hand van de 3 B's ;
 - * Binnen (kant) van de tanden
 - * Boven (kant) van de tanden
 - * Buiten (kant) van de tanden

Rechtshandigen starten rechts, linkshandigen starten links

1.3 Poetsen bij kinderen

- 2 x per dag, 's morgens én 's avonds, telkens 2 min, waarvan 1 min in de bovenkaak en 1 min in de onderkaak
- Voorzie tandpasta die aangepast is aan de leeftijd van uw kind
- De tandpasta moet voorzien zijn van fluoride
- Vanaf 1,5 jaar zullen vele kinderen zelf willen poetsen, dit mag, maar poets ter controle telkens voor of na, zodat u zeker bent dat alles grondig werd gepoetst. Blijf dit doen **tot uw uw kind 10 jaar** is, afhankelijk van de kleine motoriek
 - * Ga achter uw kind staan voor de spiegel zodat het mee kan volgen
 - * Poets met korte heen-en-weer bewegingen, maar niet te hard
 - * Zorg dat alle zijden, binnen- buiten en boven gepoetst worden
 - * Poets tot aan het randje van het tandvlees
 - * Een vaste volgorde zorgt ervoor dat je niets overslaat

2 ELEKTRISCH POETSEN

2.1 Voordeel van elektrisch poetsen t.o.v. manueel poetsen

- De elektrische borstel maakt vanzelf ronddraaiende- of ultrasone bewegingen
- De snelheid van een elektrische borstel is onmogelijk om manueel te doen
- De meeste elektrische borstels zijn voorzien van een druksensor waarbij u een signaal krijgt als u te hard drukt
- De kopjes zijn zo gemaakt dat ze ontkleuren bij gebruik ervan, hieraan kan u zien wanneer het tijd is deze te vervangen
- De verschillende soorten borsteltjes zijn aan te passen naar uw mondsituatie, vraag hierover raad aan uw tandarts
- Let bij aankoop goed op het aantal toeren per minuut , hoe hoger hoe beter
- Ook voor kinderen bestaan er aangepaste elektrische tandenborstels

3 INTERDENTAAL POETSEN (tussen de tanden)

3.1 Praktische tips

- Gebeurt **vóór** het poetsen
- Zoek één soort waar u het beste mee kan werken
- Ook hier gebruik maken van een (vergroot)spiegel waar je dicht bij kan staan
- Keuze uit :
 - * Stoker
 - * Rager
 - * Soft-pick
 - * Floss
 - * Elektrisch gamma : airfloss of monddouche

4 POETSEN VAN DE TONG

Een perfecte mondhygiëne begint ook bij de hygiëne van de tong, deze bevat zeer veel bacteriën en is zeer beweeglijk en plaatst dus bacteriën overal terug op de tanden na het poetsen.

Tongbeslag is de hoofdoorzaak van mondgeur.

We kunnen onze tong op diverse manieren poetsen : van een eenvoudig omgekeerd gehouden koffielepeltje tot een professionele tongschraper.

Je steekt je tong uit of houdt ze vast met een gaasje of zakdoek, schraap herhaaldelijk van achter naar voor over de tong. Begin zo ver mogelijk naar achter.

5 TANDPASTA

-Er bestaan verschillende soorten tandpasta's met elk hun eigen karakteristieke werkingsmechanismen, bespreek met uw tandarts dewelke het beste bij u past

6 MONDSPOELMIDDELEN

- Mondspoelmiddelen bevatten vaak alcohol, dit is niet gezond, ga op zoek naar **één zonder alcohol**
- Chloorhexidine mag maar gedurende 14 dagen gebruikt worden. Als de klacht daarna niet voorbij is raden wij u aan de tandarts te contacteren
- Elk mondspoelmiddel bevat specifieke eigenschappen, bespreek dit met uw tandarts zodat u het mondspoelmiddel kan aanpassen aan uw behoeftes

Tandzorgen Rogiers BVBA

Dennenlaan 69
2610 Wilrijk

03 830 26 16

www.tandzorgenrogiers.be
tandarts@tandzorgenrogiers.be