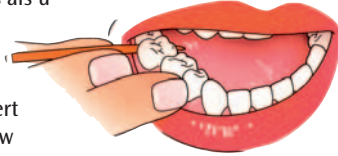


5 Reinig alle tussenruimten waarin een tandenstoker past (X-figuur).

6 Sluit uw mond iets als u de tandenstoker achter in de mond gebruikt. Hierdoor vermindert de spanning van uw wangen.



Ook kunt u de vochtige tandenstoker licht buigen. Daardoor heeft u minder ruimte nodig bij het inbrengen.

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

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënist zijn lid van deze vereniging. Meer weten? www.ivorenkruis.nl

© Ivoren Kruis / 2004



Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Met tandenstokers kunt u de ruimte tussen de tanden en kiezen reinigen.

Goede borstel

Kies een zachte borstel met een kleine borstelkop. Vervang de tandenborstel tenminste elke drie maanden of eerder als de haarbosjes uit elkaar gaan staan. In het algemeen geldt: twee keer per dag poetsen met fluoride tandpasta.



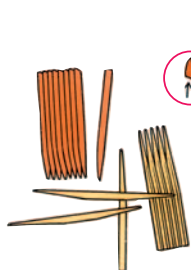
Tandplak

Op en tussen de tanden en kiezen ontstaat tandplak. Tandplak bestaat hoofdzakelijk uit bacteriën en producten van bacteriën. De voorkeursplaats van tandplak is de overgang van het tandvlees naar de tand of kies. Wanneer tandplak niet regelmatig wordt verwijderd, kunnen de bacteriën tandvleesontsteking en gaatjes veroorzaken. Met de tandenborstel alleen kunt u de ruimten tussen de tanden en kiezen niet goed reinigen. Gebruik eenmaal per dag een tandenstoker als deze goed in de ruimte tussen de tanden en kiezen past. Bij zeer kleine tussenruimten kunt u beter flossdraad gebruiken. Is de tussenruimte te groot voor een tandenstoker, gebruik dan ragers.

Tandenstoker

De tussenruimten tussen de tanden en kiezen zijn bij de meeste volwassenen geschikt voor het gebruik van tandenstokers. Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Ze kunnen verschillen in dikte. Bij grotere tussenruimten kunt u dikkere stokers gebruiken. Bij smallere tussenruimten kiest u een dunne variant.

Overleg met uw tandarts of mondhygiënist over het formaat. In het begin is het gebruik van tandenstokers soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat dan gemakkelijk bloeden. Wanneer u regelmatig tandenstokers gebruikt, verdwijnt het bloeden en wordt het gebruik minder pijnlijk.



Instructie

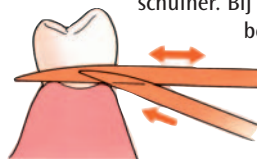
- 1 Houd de tandenstoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen. Maak de punt van de tandenstoker vochtig met speeksel. Dit maakt het hout buigzamer en verkleint de kans op breuk.



- 2 Zet de smalle platte kant van de tandenstoker op het tandvlees, onder het punt waar de tanden en kiezen elkaar raken. Breng de tandenstoker tussen de tanden en de kiezen. Doe dat zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij.



- 3 Voorkom prikken in uw tandvlees. Prik u toch in uw tandvlees? Plaats de tandenstoker dan iets schuiner. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.



- 4 Duw de tandenstoker drie keer stevig tussen de tanden en kiezen. Vergroot het raakvlak met de tand door daarbij van richting te veranderen (X-figuur).

