

**Plak tabletjes gebruiken**

Plak tabletjes kun je het beste ’s avonds voor het slapen gaan gebruiken,

aangezien je tong en tandvlees er rood van kunnen kleuren.

Gebruik een oude kussensloop voor je kussen. Het kan zijn dat je speeksel rood afgeeft.

1. Poets je tanden zoals je altijd doet
2. Doe daarna een half tabletje in je mond en kauw hier op
3. Kauw één minuut lang zodat het vermengd raakt met het speeksel en probeer het tabletje door je hele mond te laten gaan.
4. Spuug daarna uit en spoel je mond 3 tot 4 keer met water
5. Kijk hierna in de spiegel. De plak kleurt door het tabletje roze. Alle plekjes die in je mond roze zijn, zijn dus nog niet goed gepoetst.
6. Kijk goed hoe je de volgende keer je tandenborstel moet houden om ook de roze plekjes te raken. Je kunt ook een foto maken zodat je goed je aandachtspunten kunt terug zien.

Veel succes ermee!

Team Tandartspraktijk van Rijswijck

*lTip: Laat je kind de eerste keer in een papiertje, keukenrol etc. spugen gezien de hoeveelheid kleurstof die anders in de wasbak komt. Pas daarna met water laten spoelen. Als je niet wil dat je lippen roze worden kun je deze eerst met vaseline insmeren.*