

TUSSEN DE KIEZEN IN

TIPS



Interdentale hulpmiddelen

Met een goede mondhygiëne houdt u uw tanden, kiezen, tandvlees en kaakbot gezond. De tandenborstel komt helaas niet tussen de tanden en kiezen in. Daarom is het van belang om "interdentale hulpmiddelen" te gebruiken. Denk hierbij aan floss, softpicks, tandenstokers en ragers.

VAN RIJSWIJCK
TANDARTS

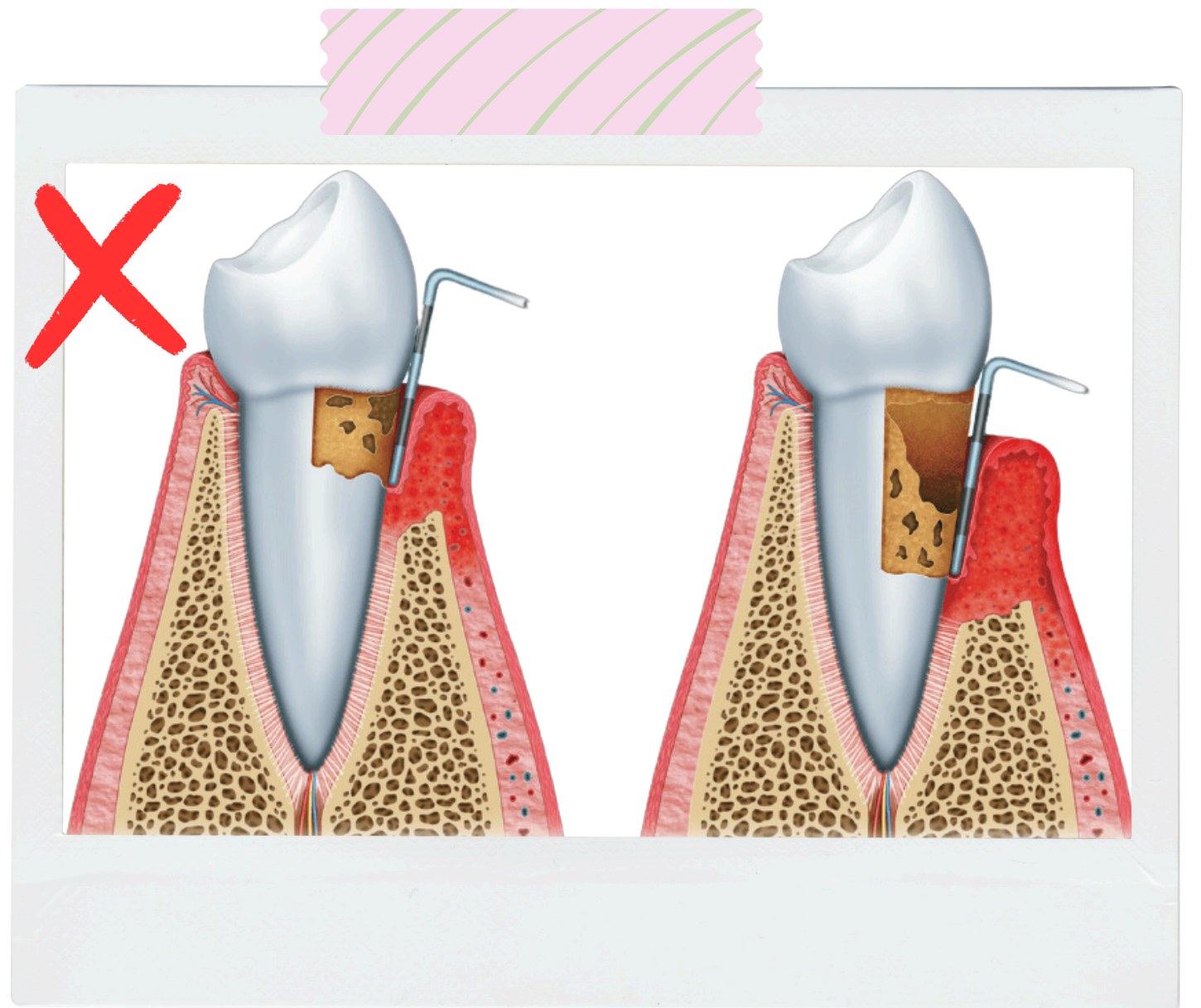
Klepperheide 18, 6651 KM Druten
Telefoon 0487-513664

www.tandartsdruten.nl ©

Bescherming

Hoewel het tandglazuur een sterke stof is, is het ook een levenloze stof. Zodra er gaatjes in komen, kan het niet opnieuw worden aangemaakt. Daarom is het belangrijk dat je het goed beschermt.

VOORDELEN



www.tandartsdruten.nl ©

Een goede verzorging

De voordelen op een rijtje:

- Je haalt voedselresten weg
- Je haalt de plaque tussen de tanden en kiezen weg en voorkomt hiermee gaatjes
- Je masseert het tandvlees wat zorgt voor een goede doorbloeding
- Het voorkomt een slechte adem
- Het voorkomt gingivitis of zelfs parodontitis waarbij het kaakbot afbreekt

GEVOLGEN BIJ EEN SLECHTE MONDHYGIËNE

TIPS

Helaas is het voor sommige mensen lastig dagelijks de interdentale hulpmiddelen te gebruiken. Toch is het echt de moeite waard. Zeker als je je bewust bent van de risico's. Denk hierbij bijvoorbeeld aan ontstoken tandvlees. Het begint met een vieze adem. Als je vervolgens de plaque te lang laat zitten verkalkt het zich tot tandsteen. Zeker mensen met bijvoorbeeld een ortho draad zullen merken dat deze snel "dicht" komt te zitten met tandsteen. Op langere termijn gaatjes ontstaan en kan in het ergste geval het bot afbreken, dit is onomkeerbaar. De tanden raken hun houvast kwijt en zullen op den duur los komen te staan.

www.tandartsdruten.nl ©



WANNEER KAN IK DIT HET BESTE DOEN?

TIPS

De voorkeur is uiteraard voor het slapen gaan, zodat je daarna niets meer eet/drinkt. Je kunt eventueel ook wat tandpasta op de stokers smeren en niet meer uitspugen zodat je gedurende nacht wat extra fluoride bescherming hebt.

Lukt dit niet? Kies vooral een moment dat wél werkt. Denk hierbij aan de dagelijkse ritjes in de auto, op de bank tijdens het tv kijken of direct na het avondeten.

Doe het samen en motiveer elkaar!

Leg ze altijd zichtbaar neer en zorg voor een vast moment op de dag

www.tandartsdruten.nl ©

Ben je het stokeren of rageren een keer vergeten? Wees niet te hard voor jezelf en bedenk je dat dit kan gebeuren. Wel is het belangrijk dat je het de dagen erna gelijk weer iedere dag doet. Anders wordt de kans dat je het volhoudt steeds kleiner. Het aanleren van een nieuwe gewoonte kost veel tijd. Sterker nog: gemiddeld duurt een nieuwe gewoonte aanleren 66 dagen. Accepteer dus dat het een tijd duurt voordat het in je routine zit.

WAT MOET IK GEBRUIKEN?



Tandenstokers en softpicks

Tandenstokers zijn voornamelijk van hout gemaakt. Je hebt tegenwoordig ook tandenstokers van gum, een soort rubber. Het materiaal waarvan de tandenstokers gemaakt is heeft zeker invloed op de werking. De meeste tandenstokers zijn van berkenhout gemaakt, dit heeft ontsmettende eigenschappen. De vezels in het hout zorgen voor een schurend effect. Hierdoor komt tandplak makkelijker los en krijg je het gebit goed schoon. Hout heeft nog een voordeel: wanneer dit vochtig wordt dan past het zich wat makkelijker aan. De voordelen van softpicks zijn dat ze niet snel afbreken en gemakkelijk in gebruik zijn. Aan de andere kant werken ze wat minder goed, daarom voegt de fabrikant er een gerimpeld oppervlak aan toe.

www.tandartsdruten.nl ©

Het effect van ragers

Zijn tandenstokers of ragers beter? Ragers oftewel ragertjes zijn verkrijgbaar in verschillende maten. Het zijn een soort borsteltjes die in de ruimte tussen tanden en kiezen passen. Je hebt zowel flexibele als minder flexibele ragertjes. Voordeel van ragers is dat ze makkelijk tandplak wegborstelen. Ze bestaan uit duurzaam materiaal en hebben een lange levensduur. Hierdoor zijn ze meerdere malen te gebruiken. Nadeel is dat ze wat duurder in gebruik zijn. Ook hebben ze in veel gevallen een metalen uiteinde dat soms in het tandvlees prikt.

LATEN WE
SAMEN KIJKEN

Vraag ons om advies

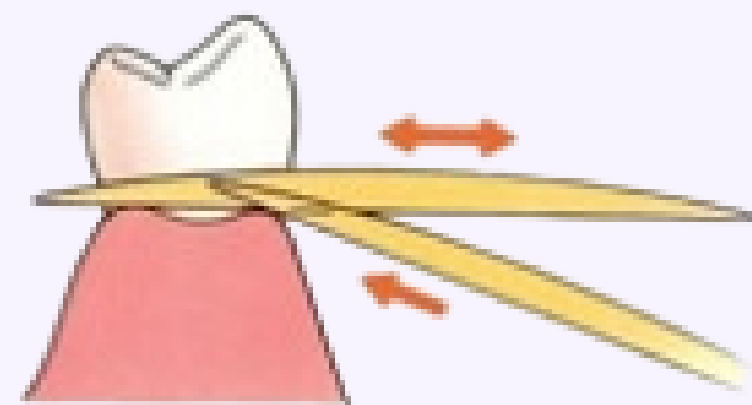
Het assortiment is de laatste jaren steeds groter geworden. Vraag ons dan ook gerust om advies, we bekijken samen in de mond wat u het beste kunt gebruiken. Voor veel mensen is floss bijvoorbeeld veel te dun terwijl anderen met een brug beter wel superfloss kunnen gebruiken. Wij geven vrijblijvend advies op maat.

Het is erg van belang dat u de goede maat stokers/ragers gebruikt. Als je bijvoorbeeld een te dunne maat stokers gebruikt, doet het te weinig. Bij verkeerd gebruik kun je het tandvlees beschadigen. We bekijken dit graag tijdens de afspraak.

www.tandartsdruten.nl ©



UITLEG TANDENSTOKERS



www.tandartsdruten.nl ©

Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Tandensokers kunnen verschillen in dikte. Bij grotere tussenruimten kun je dikkere stokers gebruiken. Bij smallere tussenruimten kies je een dunne variant. Ronde tandensokers (cocktailprikkers) zijn niet bedoeld voor het schoonmaken van je tanden en kiezen. Je kunt er wel etensresten mee weghalen na een maaltijd.

- Maak de punt van de tandenstoker vochtig met speeksel. Dit maakt het hout buigzamer en verkleint de kans op breuk.
- Neem de tandenstoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast. Met de andere vingers steun je tegen de aangrenzende tanden of kiezen.
- 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.
- 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).
- Reinig alle tussenruimten waarin een tandenstoker past (X-figuur).
- Na eenmalig gebruik gooi je de tandenstoker weg.

UITLEG RAGERS



www.tandartsdruten.nl ©

Ragers zijn kleine borsteltjes. Omdat de ruimten tussen je tanden en kiezen verschillen, kan het nodig zijn dat je ragers in verschillende dikten gebruikt. Een rager heeft de goede dikte als het ragen niet al te gemakkelijk gaat en als de metalen binnenkant ervan niet langs je tanden schuurt.

- Neem de rager tussen je duim en wijsvinger. De andere vingers steunen tegen de aangrenzende tanden of kiezen.
- Duw de rager vanaf de buitenkant tussen je tanden en kiezen en beweeg de rager een aantal keer heen en weer, totdat deze aan de binnenkant voelbaar is.
- Als de rager te gemakkelijk tussen je tanden en kiezen te bewegen is, kun je beter een iets dikkere rager gebruiken. Je moet een beetje weerstand voelen. Vraag jouw preventie assistente of mondhygiënist welke ragers het beste voor jou werken.



UITLEG SOFTPICKS



www.tandartsdruten.nl ©

Softpicks zijn gemakkelijk in gebruik. Je kunt ze vaker gebruiken maar het kan soms zijn dat het rubberetje loslaat, gooi deze dan wel weg.

- Neem de softpick tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast. Met de andere vingers steun je tegen de aangrenzende tanden of kiezen.
- Duw de softpick drie tot vijf keer stevig tussen de tanden en kiezen. Vergroot het raakvlak met de tand door daarbij van richting te veranderen (X-figuur).
- Reinig alle tussenruimten waarin de softpick past (X-figuur).
- Het kan zijn dat je verschillende maten nodig hebt



TIPS



www.tandartsdruten.nl ©

- Als het tandvlees ontstoken zullen de eerste weken minder fijn zijn. Het tandvlees gaat flink bloeden en daarnaast kan het ook pijnlijk zijn door de zwelling. Dit bloeden is een goed teken! Het tandvlees is aan het herstellen. Later zal je merken dat de bloedingen en zwelling verdwijnen. Het tandvlees kijkt dan weer mooi roze en het doet geen pijn meer.
- Helaas is de aanschaf niet goedkoop, vooral ragers zijn wat duurder. Houd daarom altijd goed de aanbiedingen in de gaten. Zo heeft www.plein.nl vaak goedkopere producten te koop.
- Begin vandaag nog!

