



POETSADVIES BIJ VASTE APPARATUUR



Belgische
Beroepsvereniging
Nederlandstalige
Orthodontisten

HOE POETSEN MET EEN BEUGEL?

Als je een beugel hebt, is het heel belangrijk je tanden zeer zorgvuldig te poetsen omdat er zich tussen en rond de beugel voedselresten kunnen nestelen. Wanneer er voedselresten en plaque rond de blokjes achterblijven, is de kans op krijtvlakken, een slechte adem, tandvleesontsteking en gaatjes groter. Met een vaste beugel is het een stuk moeilijker om te poetsen, maar met wat extra tijd en enkele tips is het goed te doen.

Welke tandpasta en welke tandenborstel gebruik ik het best?

Gebruik een tandpasta met fluoride en een tandenborstel met een rechte steel en een kleine borstelkop. De haren van de borstel moeten van nylon zijn en mogen vooral niet te hard zijn: soft of medium.

Je mag zowel manueel als elektrisch poetsen. Let er wel op, als de haartjes van de tandenborstel niet meer mooi rechtop staan, dat het tijd is om een nieuwe tandenborstel te kopen.



POETS TIPS

HOE MOET JE POETSEN



Begin met de tanden en kiezen in de bovenkaak. Hou de borstel zoals aangeduid op de foto. (onder een hoek van ongeveer 45°)

Plaats de borstel boven de draden en de blokjes op de rand van tandvlees en tand. Maak kleine cirkelvormige bewegingen

zodat de haren van de borstel vrijwel op dezelfde plaats blijven. Schuif dan de borstel een stukje door en maak weer dezelfde korte bewegingen, enz. Zorg ervoor dat je tandvlees wordt meegepoetst.

Als je tandvlees bloedt, is het ontstoken. Je moet dan extra goed poetsen op die plaats zodat het terug gezond kan worden.



Plaats de borstel boven de draden en blokjes, maar nu zo dat juist op de apparatuur wordt geпоetst. Maak dezelfde poetsbewegingen zoals hierboven wordt uitgelegd.



Plaats de borstel onder de draden en blokjes zodat je vanaf de snijrand en het kauwvlak van tanden en kiezen poetst. Maak weer dezelfde bewegingen met de borstel als hiervoor.

Maak nu de tanden en kiezen van je onderkaak proper op dezelfde manier als je in de bovenkaak hebt gedaan. (stap 1, 2 en 3)

4



Poets de binnenkant van je tanden en kieszen 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.

5



Poets de kauwvlakken van je kieszen in boven- en onderkaak door de borstel er recht op te zetten en grote poetsbewegingen te maken.

Bij gebruik van een elektrische tandenborstel:

Je hoeft niet bang te zijn dat de brackets bij het elektrisch poetsen loskomen. Hou de poetsvolgorde vast die hierboven werd uitgelegd. De borstel maakt voor jou de juiste poetsbewegingen waardoor je je beter kunt concentreren op de correcte plaatsing van het borstelkopje op de tanden.

Welke elektrische tandenborstel kies je? Door het enorme aanbod kun je het best hiervoor advies aan je orthodontist vragen.

Een elektrische tandenborstel maakt het poetsen tussen de tanden niet overbodig!

6



Tot slot gaan we de slotjes in detail proper maken en het tandvlees tussen de tanden goed poetsen. Gebruik daarvoor een borstel met een kleiner kopje of interdentaal borsteltjes.



Ook tussen de tanden moet er goed gereinigd worden. Dit doe je met behulp van interdentaal borsteltjes of tandenstokers.

BIJKOMENDE BESCHERMING VOOR JE TANDEN

A Het spoelen met een fluoride-oplossing na het poetsen en voor het slapengaan geeft het glazuur extra (bescherming) sterkte en vermindert de kans op gaatjes.



Soms is het nuttig om de onzichtbare plaque zichtbaar te maken, vooral als je onvoldoende poetst. Dit kan met een plaqueverklikker. Deze bestaat onder de vorm van tabletjes of vloeistof. Laat een tabletje op de tong smelten en verspreid de kleurstof door met

de tong over de tanden te bewegen. Spoel de mond één maal met water; de kleuring blijft waar tandplaque aanwezig is.

Poets nu grondig. Perfect poetsen met blokjes leer je niet in 1 keer!

C Bij het poetsen van je blokjes zal je tandenborstel of het kopje van de elektrische tandenborstel sneller verslijten. Het is dus heel normaal dat deze sneller vervangen moet worden. Met een versleten tandenborstel kan je minder goed poetsen, waardoor de kans op gaatjes en tandvleesproblemen sterk toeneemt.

D Soms veroorzaken de blokjes irritaties en wondjes in de mond. Dit kan pijnlijk aanvoelen. Het gebruik van was kan verlichting geven. Pak een stukje wax, maak hier een klein bolletje van en plaats dit op het blokje waar je last hebt.

*Zolang je blokjes draagt, poets je best drie keer per dag.
Zeker de poetsbeurt voor het slapengaan mag je nooit vergeten!*