

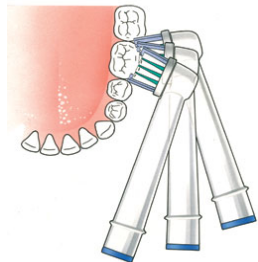
# Instructiekaartjes TCV

## Elektrische tandenborstel

- Houd een vaste volgorde aan, zodat u geen plekjes vergeet. Tip: begin bij uw achterste kies.
- Laat de elektrische borstel het werk voor u doen. U hoeft geen poetsbeweging te maken en niet hard te drukken.
- Plaats de elektrische borstel loodrecht op de tanden en kiezen tegen de tandvleesrand aan.
- Zet de borstel aan en beweeg de borstel van het achterste deel van de tand of kies ( $\pm 3$  seconden) naar de zijkant ( $\pm 3$  seconden) en vervolgens naar het voorste deel van deze tand of kies ( $\pm 3$  seconden).
- Probeer zoveel mogelijk de ronding van de kies en de tandvleesrand te volgen. Plaats vervolgens de borstel naar de volgende tand of kies.

### Hoe vaak?

2 keer per dag.



## Tips

- **Zorg voor maximaal 7 eet- en/of drinkmomenten op een dag**  
Dit zijn de 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) en 4 tussendoortjes (water is hierbij een uitzondering). Wanneer u iets eet of drinkt is dit vaak een zuurstoot op uw tandglazuur. Uw glazuur heeft tijd nodig om hiervan te herstellen.
- **Drink suikerhoudende dranken eventueel met een rietje**  
Hierdoor komt het minder in contact met uw tanden en mond.
- **Eet of drink een uur voor het tandenpoetsen geen zure producten**  
Hierdoor heeft uw glazuur de tijd om zich te herstellen. Poets uw tanden eventueel 's ochtends voor het ontbijt.
- **Spoel na het tandenpoetsen met de tandpasta in uw mond**  
Na het tandenpoetsen kunt u het beste niet met water spoelen. Dan spoelt u het fluoride uit de tandpasta weg, waardoor de werking hiervan minder effectief is.

## Handtandenborstel

- Houd een vaste volgorde aan, zodat u geen plekje vergeet. Tip: begin bij uw achterste kies.
- Plaats de borstelharen schuin tegen de tandvleesrand (hoek van 45 graden), waarbij de haren voor een klein deel op het tandvlees staan.
- Zet de borstel op uw achterste kies en maak korte heen- en weergaande horizontale bewegingen en poets langzaam naar voren (ongeveer 8-10 seconden op één plaats).
- Aan de binnenkanten van de voortanden in de boven- en onderkaak is het makkelijker om de borstel verticaal i.p.v. horizontaal te houden.
- Oefen lichte druk uit en poets niet te hard.
- Poetsen achterin de mond wordt makkelijker wanneer u de mond iets sluit.



**Hoe vaak?**

2 keer per dag.

## Tips

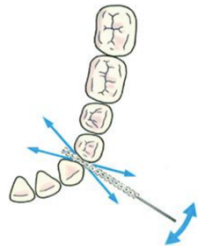
- **Zorg voor maximaal 7 eet- en/of drinkmomenten op een dag**  
Dit zijn de 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) en 4 tussendoortjes (water is hierbij een uitzondering). Wanneer u iets eet of drinkt is dit vaak een zuurstoot op uw tandglazuur. Uw glazuur heeft tijd nodig om hiervan te herstellen.
- **Drink suikerhoudende dranken eventueel met een rietje**  
Hierdoor komt het minder in contact met uw tanden en mond.
- **Eet of drink een uur voor het tandenpoetsen geen zure producten**  
Hierdoor heeft uw glazuur de tijd om zich te herstellen. Poets uw tanden eventueel 's ochtends voor het ontbijt.
- **Spoel na het tandenpoetsen met de tandpasta in uw mond**  
Na het tandenpoetsen kunt u het beste niet met water spoelen. Dan spoelt u het fluoride uit de tandpasta weg, waardoor de werking hiervan minder effectief is.

## Rager

- Ragers zijn er in diverse maten. Om hiermee tandplaque goed te verwijderen moet u bij gebruik enige weerstand voelen tussen de tanden en kiezen.
- Houd de rager vast tussen duim en wijsvinger vlak achter het borsteldeel. Met de overige vingers kunt u steunen op de kin.
- Beweeg de rager 5 keer van voor naar achter heen en weer, vervolgens 5 keer diagonaal enerzijds en daarna 5 keer diagonaal anderzijds. Oefen daarbij lichte druk uit op het tandvlees.
- Om makkelijk achter in de mond te komen, kunt u de mond iets sluiten.
- Ragers kunnen meerdere keren worden gebruikt. Spoel ze na gebruik goed schoon en laat ze drogen.

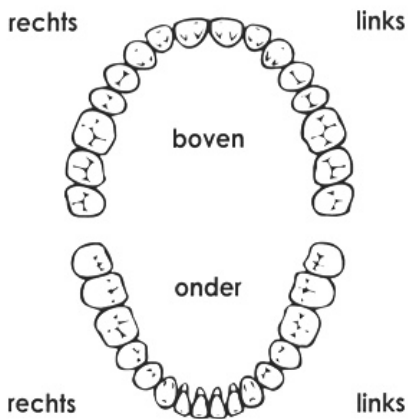
### Hoe vaak?

1 keer per dag.



Rager merk: .....

Rager maat: .....

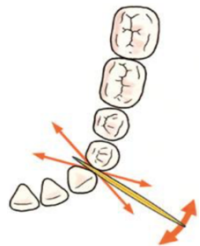


## Tandenstoker

- Een tandenstoker is van hout en driehoekig van vorm.
- Houd de tandenstoker vast tussen duim en wijsvinger. Met de overige vingers kunt u steunen op de kin.
- Zet de platte kant van de tandenstoker tegen het tandvlees tussen de tanden en kiezen.
- Duw de tandenstoker vanaf de buitenkant stevig tussen de tanden en kiezen tot deze klem zit. Haal de stoker iets terug en duw hem er vervolgens weer stevig tussen.
- Beweeg de tandenstoker 5 keer van voor naar achter heen en weer, 5 keer diagonaal enerzijds en 5 keer diagonaal anderzijds. Oefen daarbij lichte druk uit op het tandvlees.
- Om makkelijk achter in de mond te komen, kunt u de mond iets sluiten.

### Hoe vaak?

1 keer per dag.





## Gaasverband

- Gebruik gaasverband (evt. schoenveter) bij de achterste kiezen of bij een grote tussenruimte.
- Knip een stuk van een rolletje gaasverband.
- Pak het gaas tussen duim en wijsvinger vast en houd een stukje van 3 cm tussen beide duimen over.
- Span het gaas achter een achterste tand of kies of span het voor of achter een vrijstaande tand of kies.
- Beweeg het gaas met zagende horizontale bewegingen heen en weer en oefen daarbij lichte druk uit op het tandvlees.
- Gooi het gaas na gebruik weg.



### Hoe vaak?

1 keer per dag.



## Tongreiniger

- De tong is een onregelmatige structuur waarin veel bacteriën zitten die vaak zorgen voor een slechte adem.
- Door de tong te poetsen of te schrapen (met behulp van een tongschraper) levert u een goede bijdrage aan het voorkomen of verhelpen hiervan.
- Steek de tong zo ver mogelijk uit de mond (tip: adem door de neus).
- Plaats de tongreiniger zo ver mogelijk achterin de tong en oefen lichte druk uit.
- Reinig eerst het middelste gedeelte van de tong en vervolgens de zijkanten.
- Vergeet niet om na gebruik de tongreiniger goed schoon te maken.

### Hoe vaak?

1 keer per dag.

