

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



Flossdraad

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvles gezond. Met flossdraad 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.



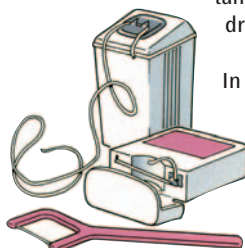
Tandplak

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 tandvles naar de tand of kies. Wanneer tandplak niet regelmatig wordt verwijderd, kunnen de bacteriën tandvlesontsteking en gaatjes veroorzaken. Met de tandenborstel alleen kunt u de ruimten tussen de tanden en kiezen niet goed reinigen. Gebruik eenmaal per dag flossdraad als de tussenruimte zeer smal is. Bij grotere tussenruimten kunt u beter tandenstokers gebruiken. Is de tussenruimte te groot voor een tandenstoker, gebruik dan ragers.

Flossdraad

Flossdraad is verkrijgbaar in verschillende soorten en dikten, met en zonder waslaagje. Sommige mensen gebruiken liever een flossboogje. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welk flossdraad u het beste kunt gebruiken.

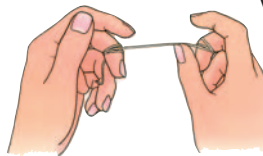
In het begin is het gebruik van flossdraad soms pijnlijk. Het tandvles gaat dan gemakkelijk bloeden omdat het nog ontstoken is. Als u dagelijks flosst, verdwijnt de ontsteking en dus ook het bloeden en wordt het gebruik minder pijnlijk.



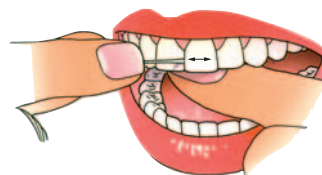
Flosshouders en flossboogje

Instructie

1 Neem een stukje flossdraad van veertig centimeter voor het hele gebit. Wikkel de uiteinden losjes om de middelvingers en houd een stukje van drie centimeter flossdraad tussen beide duimen en wijsvingers.



2 Span de flossdraad strak om de tand of kies en breng de draad met een voorzichtig zagende beweging tot onder het tandvles. Doe dat voor een effectieve reiniging zover als mogelijk is, maar forceer niets. Bij heel kleine tussenruimten komt u met de flossdraad soms moeilijk tussen uw tanden of kiezen. Voorkom doorschieten. Steun uw vingers en duimen goed tegen de aangrenzende tanden of kiezen.

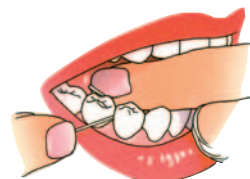


3 Haal dan met een zagende beweging de flossdraad terug.

4 Ga door naar de volgende tand of kies.



5 Doe hetzelfde bij alle tanden en kiezen aan het voorvlak...



6 ... en het achtervlak.

