

Tongschraper

De tong kan met een tongschraper worden gereinigd. Door deze van het achterste gedeelte van de tong naar de tongpunt te bewegen, schraapt u bacteriën als het ware weg. Na gebruik moet de tongschraper goed worden afgespoeld.



Mondspoeling en fluoride

Fluoride wordt door de tanden opgenomen, waardoor uw gebit minder kwetsbaar wordt voor de schadelijke werking van zuur en zoet. De meeste tandpasta's bevatten fluoride en daarom is het dus belangrijk om na het poetsen uw mond niet met water na te spoelen. Hiermee wordt namelijk direct de werking van fluoride tenietgedaan. Als u erg gevoelig voor cariës bent, kan het verstandig zijn om aanvullend één keer per dag uw mond met een fluoridespoelmiddel zonder alcohol te spoelen. Uw mondhygiënist of preventieassistente kan u daarover adviseren.

Eten en het gebit

Uw voeding en het aantal voedingsmomenten is van invloed op uw algehele gezondheid, maar ook op uw gebit. Suikers, vruchtensappen en snacks zijn af te raden. Hierdoor ontstaat cariës en tanderosie.

Houd u aan de volgende adviezen:

- drink zo min mogelijk fris-, sport-, energie- en vruchtendrank (ook geen light dranken; deze bevatten geen suikers maar wel zuren);
- beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot 7 keer per dag. Hieronder vallen ook tussendoortjes en koffie of thee met suiker;
- wacht een half uur na het nuttigen van zure of zoute dranken/ voedingsmiddelen met uw tanden te poetsen;
- poets uw tanden 2 keer per dag;
- drink voldoende water;
- stop met roken. Roken is ook erg slecht voor uw tandvlees en gebit.

Kosten van de behandeling

De kosten van een gebitsreiniging liggen tussen de € 50,00 en € 100,00. De vergoeding varieert per verzekering. U kunt met een door ons opgestelde begroting met bijbehorende codes bij uw zorgverzekering nakijken wat u vergoed krijgt.

Vragen?

Neem dan gerust contact met ons op.

Telefonische bereikbaarheid

Telefoon:	033 - 461 33 34 optie 1
Maandag t/m donderdag:	08.00 - 17.30 uur en van 18.30 - 21.00 uur
Vrijdag:	08.00 - 15.00 uur

T.X. de Jong
T A N D Z O R G



T.X. de Jong
T A N D Z O R G

Arnhemseweg 6, 4e verdieping • 3817 CH Amersfoort • www.mondzorgamersfoort.nu
E receptie@mondzorgamersfoort.nu • T 033 461 33 34

2015-10

Mondhygiëne

Mondhygiëne

Met een goede mondhygiëne houdt u uw tanden, kiezen en tandvlees gezonder. Goed tandenpoetsen is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Er blijft gemakkelijk tandplak op en tussen de tanden en kiezen achter, waardoor er ontstekingen en gaatjes kunnen ontstaan. Vraag uw mondhygiënist of preventieassistente om een poetsinstructie en overleg welke hulpmiddelen het best bij u passen. In deze folder geven wij u tips om uw tanden, kiezen en tandvlees gezonder te houden.

Tandenpoetsen

Elektrische tandenborstels zijn effectiever dan handtandenborstels en worden daarom ook door ons aangeraden. Ze hebben een kleine ronde borstelkop, waarmee u ook op moeilijk bereikbare plekjes tandplak gemakkelijk kunt verwijderen.

Instructies

- Houd een vaste poetsvolgorde aan. Begin bijvoorbeeld steeds aan de linker binnenkant van de onderkaak en poets dan helemaal door tot de rechterkant. Ga dan verder met de buiten- en vervolgens de bovenkant van de onderkaak. Doe hetzelfde bij de bovenkaak. Denk aan de 3 B's: binnenkant, buitenkant en bovenop.
- Zet de borstel onder een kleine hoek op het tandoppervlak, net over de tandvleesrand. Geef hierbij geen druk op de tandenborstel. Hiermee kunt u uw tandvlees en tandglazuur beschadigen.
- Poets in 3 tellen met de bolling van de kies of tand mee. Schuif de borstel dan steeds één tand of kies op. De borstelharen moeten uw kiezen goed raken.

Poets uw tanden in totaal minimaal 2 minuten. De meeste elektrische tandenborstels zijn met een timer uitgerust.



Tandenpoetsen bij kinderen

Elektrisch poetsen is voor iedereen geschikt, dus ook voor kinderen. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Voor ouders is een elektrische tandenborstel een handig hulpmiddel bij het napoetsen. Begeleid uw kinderen bij het tandenpoetsen tot en met de leeftijd van 10 jaar.

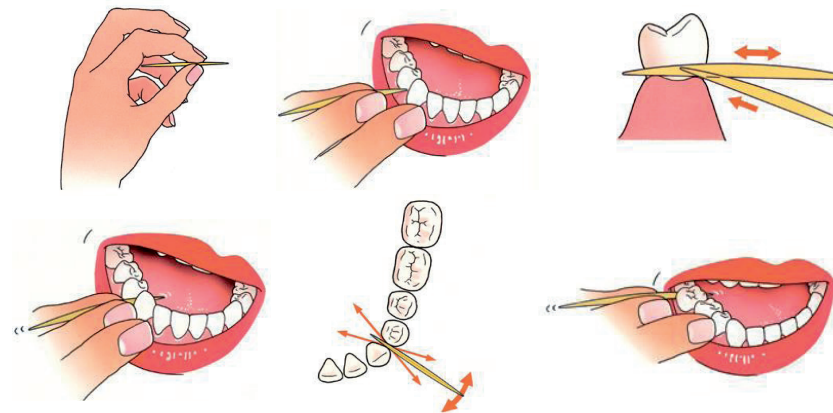


Gebruik van tandragers en tandenstokers

Tandenstokers en ragers worden aangeraden om dagelijks tussen uw tanden en kiezen te reinigen. De tandenborstel komt niet op deze plekken, waardoor daar veel plak zal blijven zitten.

Instructies

- Voordat u tandenstokers gaat gebruiken, raden wij u aan deze eerst nat te maken. Hij wordt dan soepeler en breekt minder snel af.
- Houd de tandenstoker/rager tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast. De andere vingers kunnen worden gebruikt om tegen te steunen of meer houvast te krijgen.
- Zet de basis van de tandenstoker/rager tegen het tandvlees. In de onderkaak is de platte kant van de tandenstoker naar beneden en in de bovenkaak naar boven gericht.
- Breng de tandenstoker/rager voorzichtig loodrecht tussen de tanden en duw zo ver mogelijk door.
- Trek de tandenstoker/rager een klein stukje terug en duw hem opnieuw stevig tussen de tanden.
- Herhaal deze horizontale beweging (van buiten naar binnen) ongeveer vijf keer en 'poets' zo de zijkanten van de tanden schoon.



Gebruik van floss

Floss gebruikt u alleen tussen tanden en kiezen waar geen tandenstoker of rager tussen past.

Instructies

- Wikkel ongeveer 40 cm flosdraad om de middelvingers.
- Span een stuk van ongeveer 2-3 centimeter tussen de duimen en/of wijsvingers.
- Breng de flosdraad voorzichtig tussen de tanden, tot net onder het tandvlees.
- Buig de flosdraad om de zijkant van de tand of kies en trek hem zachtjes met een zagende, heen- en-weergaande beweging van het tandvlees naar het kauwvlak. Herhaal dit aan de zijkant van de andere tanden of kiezen.
- Ga zo verder en sla geen enkele ruimte over.

