



ORTHODONTIE

U heeft het advies gekregen van uw tandarts om een beugel aan te laten meten. Dit kan om verschillende redenen zijn:

- Voor de esthetiek;
- Door ruimtegebrek;
- Door de stand van uw kaken;
- Door de stand van uw tanden kunt u uw gebit niet goed schoonhouden, waardoor gaatjes makkelijker ontstaan;
- Door de stand van uw tanden heeft u slijtage aan uw gebit.

Om uw gebitssituatie te bespreken en te kijken wat de mogelijkheden zijn, kunt u een orthodontist bezoeken. Zo'n eerste afspraak is een consult. In deze afspraak bespreekt u uw wensen en de mogelijkheden passend bij uw gebitssituatie.

Als u besluit om een beugel te nemen, is de mondhygiëne erg belangrijk. Deze zal extra verzorging nodig hebben. De kans op gaatjes en verkleuringen is namelijk groter. Ook tandsteenvorming gaat sneller nu u een beugel heeft. In deze folder krijgt u informatie over de reiniging van uw gebit met een beugel.

Tandenpoetsen

Elektrische tandenborstels zijn effectiever dan handtandenborstels. Daarom worden ze ook door ons aangeraden. Elektrische tandenborstels hebben een kleinere, ronde borstelkop, waarmee u ook op moeilijk bereikbare plekjes beter kunt poetsen. Het is belangrijk om tandplaque weg te poetsen.

Er zijn heel veel verschillende soorten elektrische tandenborstels op de markt verkrijgbaar. Dat maakt de zoektocht naar de juiste niet makkelijker. Een accu geladen tandenborstel functioneert het allerbeste. Wij adviseren vanuit T.X de Jong Tandzorg een elektrische OralB tandenborstel vanaf het type 2000 of hoger. Deze hebben voldoende vermogen en hebben een roterende, pulserende borstel om uw gebit goed te kunnen reinigen.



Instructies

Het poetsen met een elektrische tandenborstel gaat als volgt:

- Plaats de borstel in een hoek van 45 graden tegen het tandvlees en zet de borstel aan;
- Volg de contouren van de tanden en kiezen. Laat de borstel ongeveer 5 tellen per vlak staan, de borstel doet het werk. U hoeft niet uw arm te bewegen tijdens het poetsen. Zet niet teveel druk op de borstel, zo kan uw tandvlees geïrriteerd raken;
- Ter plaatse van de beugel dient u boven de draad, onder de draad en op het draad te poetsen;
- Houdt een vaste poetsvolgorde aan, binnenkant, buitenkant en bovenop (kauwvlakken), poets op deze manier de onder- en bovenkaak.

Feit of fabel?

Dat tandenpoetsen met een elektrische tandenborstel beter en effectiever is dan poetsen met de handtandenborstel is wetenschappelijk onderzocht. Maar wat zijn nou de feiten en wat zijn de fabeltjes?

1 Twee minuten poetsen is voldoende

Feit! Het is niet zo dat hoe langer u poetst, hoe schoner het gebit wordt. Wel heeft het aantal minuten poetsen te maken met hoe grondig u poetst. Onderzoek wijst uit dat als u goed en grondig poetst, twee minuten poetsen in principe voldoende is om het grootste gedeelte tandplaque en bacteriën te verwijderen.

Poetsen met een beugel vereist echter meer tijd en aandacht dan twee minuten... Vraag de mondhygiënist of preventieassistentie om advies! Wij helpen u graag.

2 Tandens poetsen direct voor het slapen gaan is de norm

Fabel! Uit onderzoek is gebleken dat het belangrijk is om uw tanden twee keer per 24 uur te poetsen. U kunt zelfs je tanden beter poetsen tussen het avondeten en het naar bed gaan dan direct voor het slapen gaan. Dit omdat fluoride in tandpasta langer de tijd heeft om zuren in de mond tegen te gaan en een bescherm laagje op het glazuur te bouwen. Dit is belangrijk omdat er 's nachts geen antibacterieel slijm wordt aangemaakt. Hierdoor zijn we vatbaarder voor infectie en cariës.

Wel is het belangrijk om na het tanden poetsen geen voedingsmiddelen meer te nemen, anders kunt u beter wel voor het slapen gaan uw tanden poetsen.

3 Voor een betere mondhygiëne spoel je na het tanden poetsen met water

Fabel! Om de fluoride in de tandpasta goed zijn werk te kunnen laten doen kunt u beter niet spoelen met water na het poetsen. Wel is het verstandig om het overtollige tandpasta uit te spugen. Fluoride heeft als doel de tanden te versterken. Als u dit wegspoelt, beschermt het de tanden dus niet langer.

Rager gebruik

Voor extra plaque verwijdering kunt u langs uw beugel ragers gebruiken. De rager spoelt u tussendoor en achteraf af onder de kraan. Als u deze droog maakt, gaat deze langer mee. Informeer bij uw mondhygiënist of preventie assistente naar de juiste maat voor de ragers.

Tandenstokers

Naast de handtandenborstel komt ook een elektrische tandenborstel niet goed tussen de tanden en kiezen. Daarom is het belangrijk om in ieder geval één keer per dag tussen de tanden en kiezen te reinigen met een tandenstoker. Maak de stoker van tevoren nat, zo breekt deze minder snel. Steek de stoker recht tussen uw tanden en kiezen met de platte zijde richting het tandvlees. Beweeg de stoker 5 keer recht vooruit tot dat u weerstand voelt. Doe dit aan beide zijden van de tanden en kiezen.

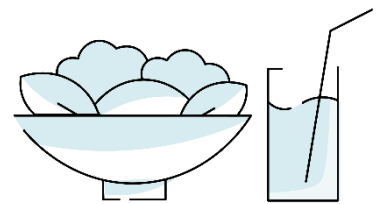
Fluoride mondspoeling

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 niet verstandig om na het tanden poetsen na te spoelen met water. Als u erg gevoelig bent voor cariës, kan het verstandig zijn om aanvullend een keer per dag uw mond met een fluoridespoelmiddel zonder alcohol te spoelen. Er bestaan speciale fluoride mondspoelingen die gericht zijn op orthodontie. Uw mondhygiënist of preventie assistent kan u daarin adviseren.

Eten en het gebit

Uw voeding en het aantal voedingsmomenten is van invloed op uw algehele gezondheid en zeker ook op uw gebit. Suikers, vruchtensappen en snacks zijn af te raden. Hierdoor ontstaat cariës en tanderosie. Probeer u zich te houden aan de volgende adviezen:

- Drink zo min mogelijk fris-, sport-, energy-, en vruchtensap. Ook geen light producten; deze bevat geen suiker, maar wel heel veel zuren;
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot 7 keer per dag. Hieronder vallen ook tussendoortjes en koffie of thee met suiker;
- Wacht een halfuur na het nuttigen van zure of zoete dranken/voedingsmiddelen met het poetsen van uw tanden;
- Poets uw tanden 2 keer per dag (24 uur);
- Drink voldoende water;
- Stop met roken. Roken is erg slecht voor het tandvlees en uw gebit;
- Reinig het gebit 1 keer per dag tussen tanden en kiezen.



Vragen?

Neem dan gerust contact met ons op.

T.X. de Jong Tandzorg • Arnhemseweg 6, 4e verdieping • 3817 CH Amersfoort • www.txdejong.nl • balie@txdejong.nl