



## FLOSSDRAAD

**Synoniemen:** *dental floss*, *tandfloss*, *tandzijde*

### Inhoud

- [Welk flossdraad moet ik gebruiken?](#)
- [Hoe moet ik flossen?](#)
- [Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?](#)
- [Goede mondhygiëne is belangrijk](#)
- [Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met flossdraad](#)
- [Brugnaald en superfloss: individueel aanvullend](#)
- [Waarmee kan ik tussen mijn tanden en kiezen reinigen?](#)
- [Voorzorgsmaatregelen bij zwangerschap](#)
- [Reinigt de elektrische tandenborstel ook tussen mijn tanden en kiezen?](#)
- [Voorkom ontstoken tandvlees door een goede mondhygiëne](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

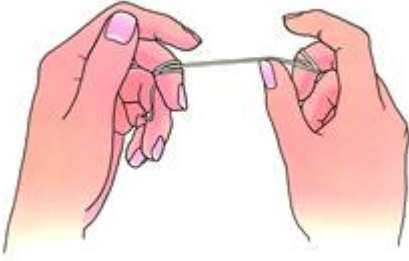
### Welk flossdraad moet ik gebruiken?

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 moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat dan gemakkelijk bloeden omdat het nog ontstoken is. Als u dagelijks flosst, verdwijnt de ontsteking en dus ook het bloeden. Bovendien wordt het gebruik minder pijnlijk. Bloedend tandvlees kan ook het gevolg zijn van een verkeerde techniek. Wordt het bloeden niet minder of juist erger? Ga dan naar uw tandarts of mondhygiënist.

### Hoe moet ik flossen?

1. Draai een flink stuk draad van 40 cm om een (middel)vinger van iedere hand en houdt 3 centimeter ertussen of neem een houdertje met een vaste draad ertussen.
2. Ga zagend door het contactpunt van twee tanden of kiezen heen.
3. Buig de draad om een van de vlakken tot onder het tandvlees en schraap/schep vervolgens één zijkant schoon. Houd daarbij contact met de zijkant.



## Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?

Een goede mondhygiëne kan tandhalsgevoeligheid voorkomen. Als u niet te krachtig poetst en zorgt dat uw tandvlees niet ontstoken raakt, krijgt u hiermee niet maken. Dat betekent dat u dagelijks alle tandplak van en tussen uw tanden en kiezen moet verwijderen. Poets uw tanden daarom tweemaal per dag met een fluoridetandpasta. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten, gebeurt zorgvuldig, niet te krachtig en met een zachte tandenborstel. Reinig ook dagelijks de ruimten tussen uw tanden en kiezen met tandenstokers, ragers of flossdraad.

## Goede mondhygiëne is belangrijk

Met een goede mondhygiëne houdt u uw tanden, kiezen en tandvlees gezond. Twee keer per dag twee minuten tandenpoetsen met fluoridetandpasta vormt hiervoor de basis. Met een tandenborstel alleen kunt u de ruimten tussen tanden en kiezen niet goed schoonmaken. Daarvoor kunt u tandenstokers, ragers en/of flossdraad gebruiken. Vraag uw mondzorgverlener advies of het voor u noodzakelijk is en welk hulpmiddel voor u het meest geschikt is.

Om de tandplak tussen uw tanden en kiezen te verwijderen, kunt u verschillende hulpmiddelen gebruiken, te weten flossdraad, tandenstokers of ragers. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welk instrument voor u het meest geschikt is. 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.

## Brugnaald en superfloss: individueel aanvullend

Als u de flossdraad niet door het contactpunt tussen uw tanden of kiezen kunt brengen (bijvoorbeeld bij een brug of vaste beugel) kan een brugnaald uitkomst bieden.

**Brugnaalden** zijn plastic naalden met een groot oog om een flossdraad doorheen te halen en daarmee onder een brug of andere voorzieningen te reinigen.

**Superfloss** is een stuk flossdraad met een verdikking in het midden en als begin is de draad verhard om daarmee onder een brug of andere voorzieningen te reinigen.

Let op: verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan tanden en tandvlees.



## Waarmee kan ik tussen mijn tanden en kiezen reinigen?

Gebruik de hulpmiddelen die u in overleg met uw professional heeft uitgezocht.

Het makkelijkst in gebruik zijn **tandenstokers**. Deze zijn van origine van hout en driehoekig, maar tegenwoordig ook rond van zacht rubber met uitsteekseltjes.

In grotere ruimtes reinigen **ragers** het meest grondig, dit zijn borstelhaartjes op een ijzerdraad in verschillende maten en soorten. Overleg met uw professional welke ragers en stokers voor u het beste zijn.

**Tandzijde en flossdraad** kan nodig zijn wanneer er weinig ruimte is voor de andere hulpmiddelen. Met name kunnen deze hulpmiddelen heel nuttig zijn om tussen de voortanden het vuil en het tandsteen te bestrijden. Er zijn ook speciale houdertjes voor flossdraad op de markt die gebruik eenvoudiger maken.

In het begin is het gebruik van hulpmiddelen tussen uw tanden misschien moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat makkelijk bloeden omdat het dan nog ontstoken is. Als u dagelijks de hulpmiddelen gebruikt (en nadat uw gebit professioneel gereinigd is door uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistent) verdwijnt de ontsteking en kan het nog een aantal dagen duren voordat het bloeden stopt.

Met een juiste gebitsverzorging moet je gebit niet te lijden onder je zwangerschap. Eigenlijk is het een kwestie van zorgvuldig blijven poetsen, tweemaal per dag. Houd ook de ruimten tussen de tanden en kiezen goed schoon met ragers, flossdraad of tandenstokers. De verleiding is misschien groot om tandvlees dat bloedt (en dus ontstoken is) te ontzien. Bovendien is het verleidelijk om in geval van misselijkheid de achterste kiezen niet te poetsen. Houd juist deze plekken extra goed schoon. Een tandenborstel met een kleine kop is bij misselijkheid beter te verdragen. Gebruik niet te vaak zoetigheid en dranken waar suiker in zit. Bezoek zo nodig je tandarts of mondhygiënist een keer extra als je vragen hebt.

Let op: overdreven of verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan tanden en tandvlees

### Misselijk

Vaak gaat een zwangerschap gepaard met misselijkheid. Sommige vrouwen zijn zo misselijk dat ze regelmatig moeten overgeven. De verleiding is groot om direct daarna je tanden te poetsen om die vieze smaak in je mond kwijt te raken. Toch kun je dat beter niet doen. Maagzuur tast het tandglazuur aan. Ook hebben de borstel en de tandpasta een schurende werking. Als je direct na het overgeven je tanden poetst, kun je het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Spoel je mond liever met water of een mondspoelmiddel.



## Reinigt de elektrische tandenborstel ook tussen mijn tanden en kiezen?

Als u de roterende elektrische borstel goed gebruikt, komt deze gedeeltelijk tussen uw tanden en kiezen. Elektrisch poetsen maakt het reinigen van die tussenruimten niet overbodig! Reinig daarom op advies van uw behandelaar ook de ruimten tussen uw tanden en kiezen eenmaal per dag met ragers, flossdraad of tandenstokers.

## Voorkom ontstoken tandvlees door een goede mondhygiëne

Met een goede mondhygiëne houdt u uw tanden, kiezen en tandvlees gezond. U voorkomt daarmee ontstoken tandvlees (gingivitis en parodontitis) en u bevordert de genezing ervan. Maar hoe weet u nu of uw tandvlees gezond is? En kunt u ontstoken tandvlees herkennen?



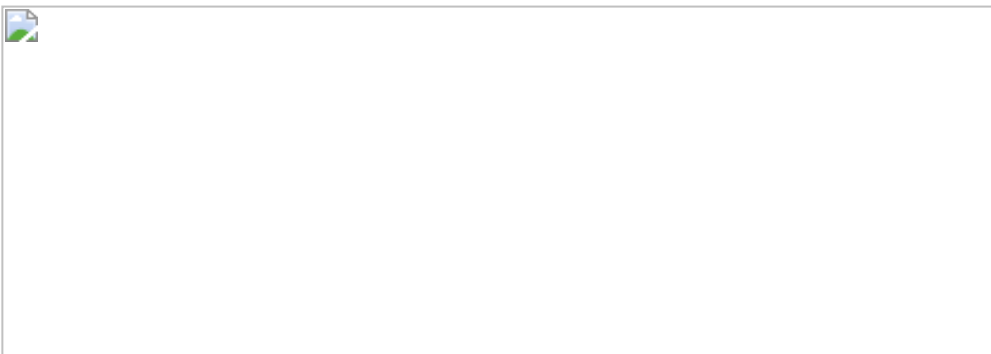
## App GezondeMond

Kunt u de adviezen van uw tandarts of mondhygiënist allemaal onthouden? U hoorde iets over ragen en poetsen, maar wat zei uw zorgverlener ook al weer? In de tandartsstoel was het verhaal allemaal nog zo helder, maar eenmaal thuis, bent u de boodschap vergeten. Herkenbaar? Download dan nu de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets en verkrijgbaar via Google Play](#). U kunt de app voor [iPhone en iPad ook vinden in de App Store van iTunes](#).



### Praktische instructies en adviezen

De applicatie toont praktische instructies voor elektrisch en handmatig tandenpoetsen, het reinigen tussen de tanden en kiezen en het gebruik van mondspoelmiddelen. Bovendien geeft de app de juiste voedingsadviezen om de mond gezond te houden. Een handige poetstimer helpt u twee minuten en dus lang genoeg te poetsen.



De applicatie toont praktische instructies voor elektrisch en handmatig tandenpoetsen, het reinigen tussen de tanden en kiezen en het gebruik van mondspoelmiddelen. Bovendien geeft de app de juiste voedingsadviezen om de mond gezond te houden. Een handige poetstimer helpt u twee minuten en dus lang genoeg te poetsen.

### App GezondeMond gratis voor iedereen

Iedereen kan de app gratis downloaden via Google Play en de App Store. Geïnteresseerden zoeken naar

Een advies op maat dus voor een optimale mondhygiëne, afgestemd op de situatie in uw mond. U krijgt het advies mee op een advieskaartje. Hierop staan voor u de geschikte methoden aangegeven met een code. Die adviescode zet u in de app. Een persoonlijk advies op maat verschijnt. Heeft u geen code gekregen? Vraag er dan om bij een bezoek aan uw mondzorgverlener. Standaard is de algemene code E2V1 ingevuld. Wie die gebruikt krijgt tips voor een gezonde mond die voor iedereen relevant zijn.

### App geeft persoonlijk advies



Wie niet alleen een persoonlijk advies wil maar de app nóg persoonlijker wil maken, uploadt een passende foto en geeft herinneringsmomenten aan. Zo kunt u herinneringen instellen voor uw favoriete poetsmomenten en aangeven wanneer uw volgende tandartsbezoek is gepland. De app plaatst de afspraak met de mondzorgverlener trouwens direct in uw eigen agenda.

### Heldere instructie met duidelijke plaatjes

App-gebruikers die hun persoonlijke advies bekijken, ontdekken heldere instructies met duidelijke plaatjes en korte teksten.

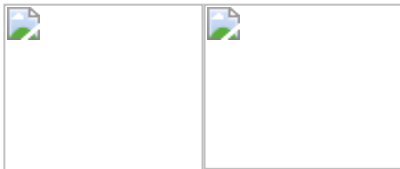
- Elektrisch en handmatig tandenpoetsen: wat is de beste borstel, hoe plaats je de borstel op de tanden, kiezen en tandvlees, hoe poets je goed en gemakkelijk in de beste volgorde?
- Stoken: het gebruik van de juiste tandenstokers, welke, hoe gebruik je ze?
- Flossen: de zorgvuldige manier om de ruimten tussen tanden/kiezen en tandvlees te reinigen.
- Ragen: welke maat ragers gebruik je hoe en waar?
- Voedingsadvies: hoe voorkom je gaatjes en tanderosie?
- Tongreinigen: hoe doe je dat?
- Mondspoelen: welk mondspoelmiddel moet ik kiezen?

### Wetenschappelijk onderzoek basis van adviezen

Wie aan de adviezen niet genoeg heeft kan [op deze website](#)  over diverse mondgezondheidsonderwerpen meer informatie lezen. Alle adviezen komen voort uit wetenschappelijk (evidence based) onderzoek. Ze sluiten aan bij het [Advies Cariëspreventie](#)  van het Ivoren Kruis (2011). Dit advies is aanbevolen door de Gezondheidsraad voor toepassing in de klinische richtlijnen voor mondzorg.

## Meer weten?

Download dan de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets en verkrijgbaar via Google Play](#)  De app voor [iPhone en iPad is te vinden in de App Store van iTunes](#) .



[« Terug naar het overzicht](#)

---

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG





Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



## ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3  
1112 NV Diemen

Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)

E-mail: [info@tandartsendekruidenhof.nl](mailto:info@tandartsendekruidenhof.nl)

## OPENINGSTIJDEN

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| <b>Maandag:</b>   | 8:00 - 16:30  |
| <b>Dinsdag:</b>   | 8:00 - 16.30  |
| <b>Woensdag:</b>  | 8:00 - 16:30  |
| <b>Donderdag:</b> | 8:00 - 16:30  |
| <b>Vrijdag:</b>   | 8:00 - 16:30  |
| <b>Zaterdag:</b>  | 10:00 - 15:00 |

[Naar de tandarts in coronatijd](#)

[Jonge t-rex had 18 keer meer kracht in zijn kaken dan wij mensen](#)

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk

[Pharmeon](#) | [Beheer](#)



[Privacy](#) | [Voorwaarden](#)