



## POETSMETHODE

**Synoniemen:** *methode van tandenpoetsen , schrobmethode*

### Inhoud

- [Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?](#)
- [Wat is de juiste poetshouding bij het poetsen van kinderen?](#)
- [Waardoor trekt het tandvlees terug?](#)
- [Wat kan de tandarts tegen gevoelige tandhalzen doen?](#)
- [Poetstips](#)
- [Instructie juiste poetshouding bij mensen met een verstandelijke beperking](#)
- [Hoe kan ik het gebit van mijn kind goed poetsen?](#)
- [Poetsen en napoetsen bij kinderen](#)
- [Hoe moet ik mijn tanden poetsen?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

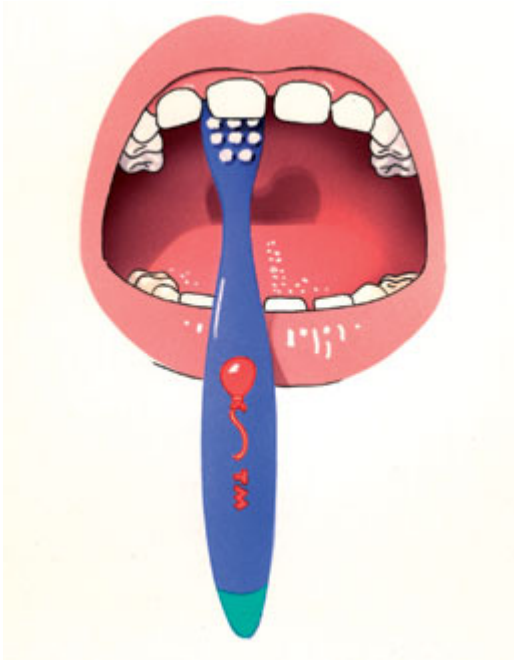
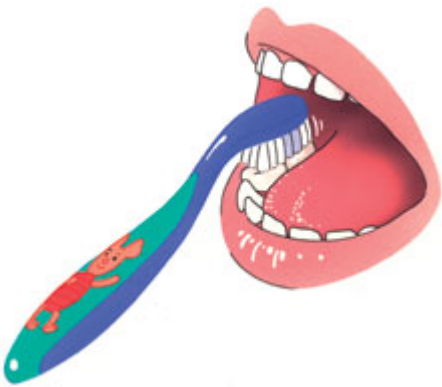
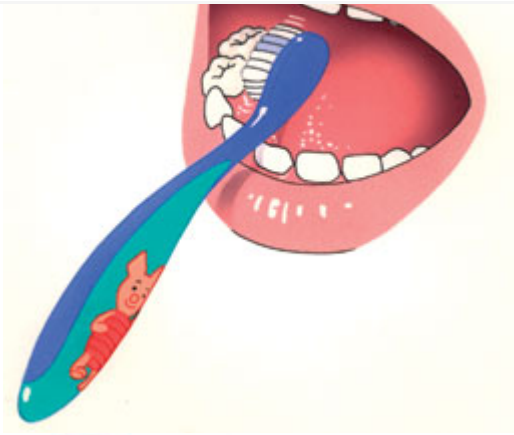
## Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?

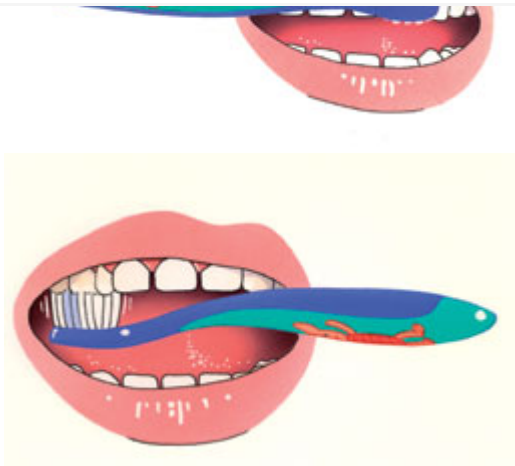
Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Op deze wijze poets je de schadelijke tandplak weg. Als je een vaste volgorde aanhoudt, leer je je kind systematisch poetsen. Zo is er minder kans dat je plekjes overslaat. Poets altijd de rand van het tandvlees mee. Begin achteraan bij de kiezen en ga via de tanden naar de kiezen aan de andere kant. Neem er de tijd voor. Voor poetsen met een elektrische borstel geldt hetzelfde. Je hoeft alleen zelf geen poetsbewegingen te maken. Schuif de borstel langzaam over de tanden en kiezen. Poets ook na als je kind een elektrische tandenborstel gebruikt.

Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant en **B**ovenkant.

### Poets eerst de tanden in de onderkaak

### Poets vervolgens de tanden en kiezen in de bovenkaak





## Wat is de juiste poetshouding bij het poetsen van kinderen?

Zorg ervoor dat je goed zicht in de mond hebt en er voldoende steun is voor het hoofd van je kind als je (na)poetst. Probeer uit welke poetshouding voor jou het prettigst is. Kleine kinderen kun je bijvoorbeeld ook op schoot nemen of bijvoorbeeld liggend op het aankleedkussen of bed poetsen.

Ga schuin achter je kind staan. Als je met je hand de kin ondersteunt, rust het hoofd tegen je bovenlichaam. Buig een beetje over je kind heen, zodat je goed ziet waar je poetst.

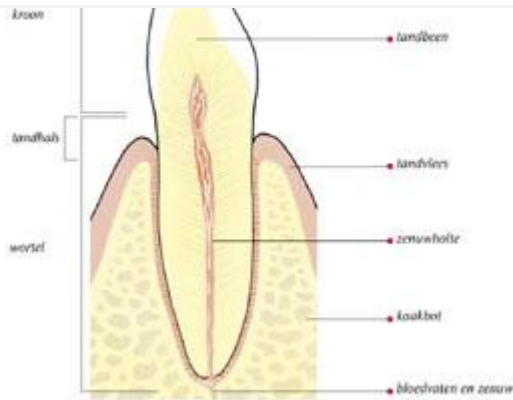
Of

Ga voor je kind staan en laat het met het hoofd bijvoorbeeld tegen de muur rusten. Ondersteun de kin met je ene hand, terwijl je met de andere poetst. Op deze manier kun je goed zien waar je poetst



## Waardoor trekt het tandvlees terug?

Als u te krachtig, te langdurig, met te veel druk of met een harde tandenborstel poetst, kunt u letterlijk uw tandvlees wegpoetsen. Ook ontstoken tandvlees (parodontitis) is een oorzaak van terugtrekkend tandvlees. Ontstoken tandvlees ontstaat door een slechte mondhygiëne.



## Wat kan de tandarts tegen gevoelige tandhalzen doen?

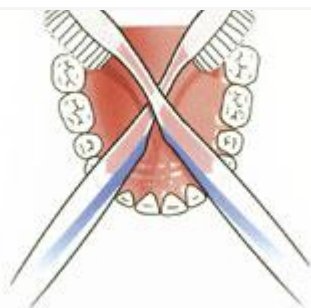
De tandarts of mondhygiënist kan alleen samen met u de gevoeligheid aanpakken. Afhankelijk van de oorzaak, zult u uw mondhygiëne moeten verbeteren, uw manier van poetsen moeten aanpassen of uw voedingspatroon moeten veranderen. De tandarts kan een lak aanbrengen met extra fluoride. Deze behandeling werkt tijdelijk. Bij ernstige klachten kan de tandarts de blootliggende halzen voorzien van een vulmiddel, bijvoorbeeld composiet. Het aanbrengen hiervan moet zeer nauwkeurig gebeuren. De behandeling is vaak niet pijnloos en gebeurt daarom vaak met een plaatselijke verdoving. De tandarts moet de tand of kies droogblazen en een koude vloeistof aanbrengen.

## Poetstips

- Trek bij het poetsen van de ondertanden de onderlip weg met duim en wijsvinger
- Plaats de borstel bij het poetsen van de kiezen aan de binnenkant van de onderkaak zonodig onder de tong. Zo bereikt u het beste de overgang van de kies naar het tandvlees.
- Begin met de achterste kiezen. Dan kunt u die niet meer vergeten. Ga dan verder met de rest van de tandboog aan de binnen- en buitenkant.
- Het maakt niet uit of u eerst de onderkaak poetst of de bovenkaak, maar houd steeds dezelfde volgorde aan.
- Of u nu een gewone tandenborstel of een elektrische borstel gebruikt, reinig ook de ruimte tussen uw tanden en kiezen met flossdraad, tandenstokers of ragers. Kies de hulpmiddelen in overleg met uw tandarts of mondhygiënist.

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





## Instructie juiste poeshouding bij mensen met een verstandelijke beperking

### Juiste poeshouding

Een juiste poeshouding is belangrijker dan u wellicht denkt. Te vaak staan ouders of begeleiders voor hun kind of cliënt. Maar dan heeft u weinig zicht in de mond, heeft u geen controle over uw kind of cliënt en staat u zelf in een kwetsbare positie. Laat uw kind of cliënt zitten en ga schuin achter hem staan. Fixeer het hoofd en kijk in de mond wat u doet. Druk de wang met uw vinger in de mond van uw kind of cliënt opzij en duw met uw duim de lip weg.

Ligt uw kind of cliënt? Kies dan het liefst zijn of haar voorkeurshouding. Breng het hoofd bijvoorbeeld iets omhoog met behulp van een opgerolde handdoek in zijn of haar nek. Bij kinderen en cliënten met een slikstoornis kan tandenpoetsen de kans op verslikken vergroten. Tandpoetsen kan ook een kokhalsreflex opwekken. Poets hun tanden eens zonder tandpasta. Breng na de poetsbeurt een beetje fluoridetandpasta op uw vinger aan en 'smeer' de tanden en kiezen ermee in. Gebruik een (elektrische) tandenborstel en een tandenstoker of rager. Begeleiders van cliënten wordt uit hygiënische overwegingen aangeraden handschoenen te dragen.

### Openen van de mond

Als uw kind of cliënt zijn mond niet wil of kan openen, zorg dan voor mondcontrole. Buig het hoofd iets naar voren. Hierdoor ontspant de mond makkelijker. Er zijn twee manieren: mondcontrole van voren (zie foto) en van opzij.

**Mondcontrole van voren:** Plaats uw duim van uw linkerhand (voor linkshandigen de andere hand) op het kussentje van de kin, uw wijsvinger op de wang en uw middelvinger onder de kin. Zorg dat uw duim de onderlip niet raakt. Druk met uw duim voorzichtig op het kussentje van de kin en met uw middelvinger zachtjes omhoog. De mond opent zich.

**Mondcontrole van opzij:** Leg uw wijs- en middelvinger van uw linkerhand (voor linkshandigen de andere hand) rond de kin. Leg uw wijsvinger op het kussentje van de kin, uw middelvinger daar gestrekt onder. Zorg dat uw wijsvinger de onderlip niet raakt. Uw duim rust op uw hand, niet op het gezicht. Druk met uw wijsvinger voorzichtig op het kussentje van de kin en met uw middelvinger zachtjes omhoog. De mond opent zich. Vraag uw tandarts of mondhygiënist om een demonstratie.

### Bijthoutjes

Als het openhouden van de mond heel moeilijk is, kunnen bijthoutjes en -blokjes zoals de tandarts die gebruikt, soms uitkomst bieden. Er zijn bijthoutjes en -blokjes (van rubber en) van gestoomd beukenhout. Die geven geen scherpe splinters, ook niet als ze kapot worden gekauwd. U kunt ze verkrijgen via uw tandarts of mondhygiënist. U kunt aan hen ook advies vragen over het gebruik ervan.

Klik [hier](#) voor een instructie van de tandenstoker.

Klik [hier](#) voor een instructie van de rager.



## Hoe kan ik het gebit van mijn kind goed poetsen?

Om tandbederf en ontstoken tandvlees bij je kind te voorkomen, is het belangrijk dat je de tanden van je kind goed poetst. Denk daarbij aan het volgende:

- Poets de tanden 1x per dag zodra het eerste tandje is doorgebroken met fluoridepeutertandpasta.
- Gebruik een peutertandenborstel met zachte haren. De kleine borstel komt gemakkelijk bij alle tanden en kiezen. Druk niet te hard.
- Bij kinderen tot 2 jaar is het voldoende als je de tanden 1x per dag poetst. Poets de tanden van kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag.



korte horizontale overlappende bewegingen. Je kunt ook een elektrische tandenborstel voor kinderen gebruiken.

- Maak je kind op speelse wijze met tandenpoetsen vertrouwd. Maak er een dagelijks herkenbaar ritueel van. Beschouw het begin als een gewenningsfase. In die periode is het aanbrengen van fluoride met de tandpasta belangrijker dan dat je overal met de borstel komt.
- Poets de puntjes van de nieuwe tanden die doorbreken meteen mee. Dat geldt zowel voor het melkgebit als voor het blijvend gebit. Het glazuur van net doorgebroken tanden en kiezen is nog niet sterk. Ze zijn dus extra gevoelig voor het krijgen van gaatjes.
- De eerste blijvende kies breekt achter de laatste melkkies door. Omdat deze lager staat, is hij lastig te zien. Poets deze nieuwe kies óók goed. Zet de borstel daar dwars op de tandenrij. Stimuleer kinderen vanaf 2 jaar om ook zelf hun tanden te poetsen. Daarmee wordt het een gewoonte. Poets wel de tanden dagelijks na, want je zoon of dochter kan het zelf nog niet goed genoeg. Blijf je kind napoetsen totdat het 10 jaar oud is. Zorg ervoor dat je goed zicht in de mond hebt en er voldoende steun is voor het hoofd van je kind als je (na)poetst. Probeer uit welke poeshouding voor jou het prettigst is. Ga bijvoorbeeld schuin achter je kind staan. Als je met je hand de kin ondersteunt, rust het hoofd tegen je bovenlichaam. Buig een beetje over je kind heen, zodat je goed ziet waar je poetst. Of ga voor je kind staan en laat het met het hoofd bijvoorbeeld tegen de muur rusten. Ondersteun de kin met je ene hand, terwijl je met de andere poetst. Op deze manier kun je goed zien waar je poetst.
- Neem je kind als het eerste tandje doorbreekt mee naar de tandarts of mondhygiënist. Dan heeft het voldoende tijd om te wennen aan de omgeving en aan de mensen die er werken.





## Poetsen en napoetsen bij kinderen

Meestal willen kinderen al op jonge leeftijd zelf hun tanden poetsen. Dat is prima. Stimuleer dat vooral. Ze doen dit alleen nog niet overal even goed. Poets de tanden bij kinderen totdat ze 10 jaar zijn ten minste 1x per dag na, ook als je kind elektrisch poetst. Oudere kinderen kunnen meestal zelfstandig poetsen. Ook dan kan het geen kwaad als je af en toe controleert of de tanden en kiezen schoon zijn. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld tandplakverklidders. Dat is een rode kleurstof in tabletvorm die tandplak zichtbaar maakt. Je kunt de tabletjes kopen bij de drogist. Levert het (na)poetsen problemen op? Vraag dan advies aan je tandarts of mondhygiënist.

### Let bij het (na)poetsen op het volgende:

- Poets de tanden van kinderen vanaf 5 jaar 2x per dag met fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).
- Gebruik een speciale borstel voor de kindermond. Kies een variant met zachte haren en een kleine borstelkop. Druk niet te hard. Vervang de borstel als de haren niet meer op één lijn staan. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Elektrisch poetsen bij kinderen is niet beter, maar sommige kinderen werken beter mee als je een elektrische tandenborstel gebruikt.
- Poets in ieder geval 1x per dag na, ook als je kind elektrisch poetst.
- Zorg ervoor dat je goed zicht in de mond hebt en er voldoende steun is voor het hoofd van je kind als je (na)poetst. Probeer uit welke poeshouding voor jou het prettigst is. Ga bijvoorbeeld schuin achter je kind staan. Als je met je hand de kin ondersteunt, rust het hoofd tegen je bovenlichaam. Buig een beetje over je kind heen, zodat je goed ziet waar je poetst. Of ga voor je kind staan en laat het met het hoofd bijvoorbeeld tegen de muur rusten. Ondersteun de kin met je ene hand, terwijl je met de andere poetst. Op deze manier kun je goed zien waar je poetst.
- Besteed bij het napoetsen extra aandacht aan de doorbrekende achterste kiezen. Plaats de borstel hier dwars op de tandenrij.



of mondhygiënist hoe je het beste kunt (na)poetsen.

- Gaat het tandvlees ondanks een goede poetstechniek bloeden? Raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist. Misschien heeft je kind extra hulpmiddelen nodig.

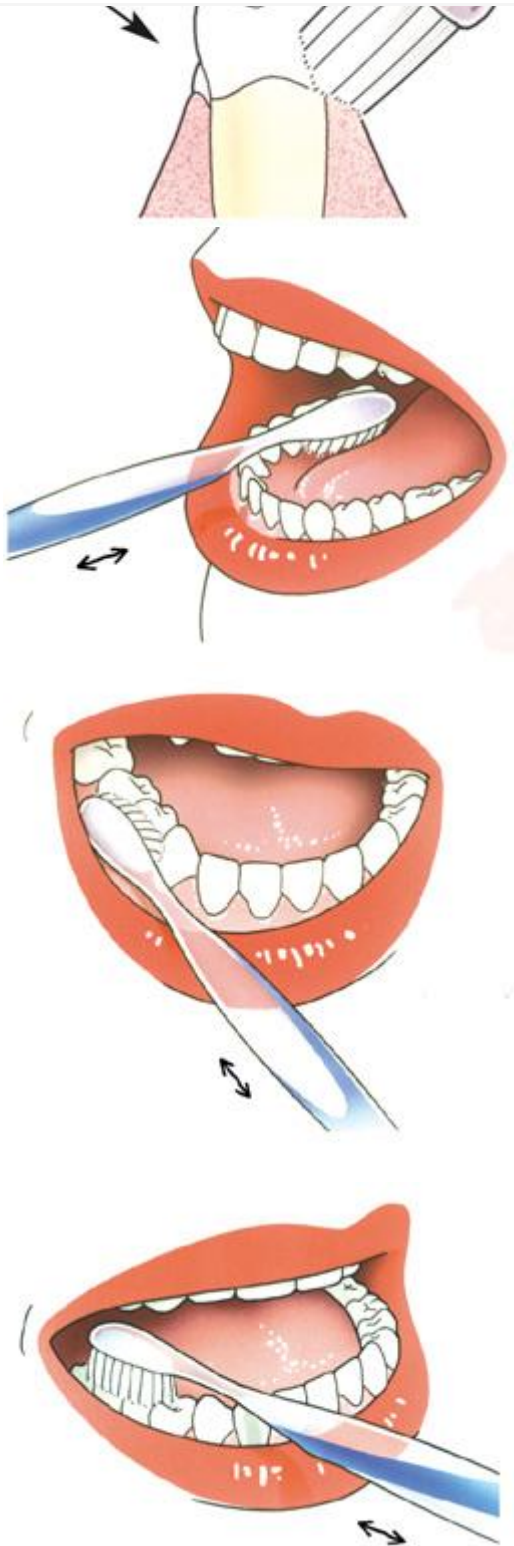


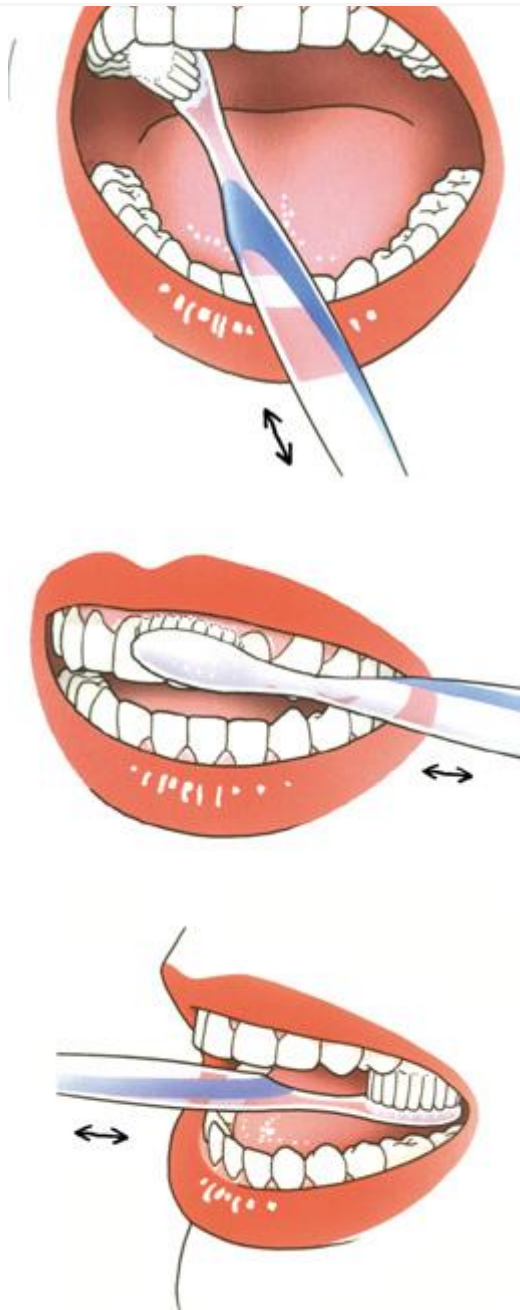
## Hoe moet ik mijn tanden poetsen?

Er bestaan verschillende poetsmethoden. Vaak wordt geadviseerd om **korte horizontale bewegingen** te maken. Besteed vooral aandacht aan de overgang van het tandvlees naar de tand of kies. Zet de borstel op deze plek onder een hoek van 45 graden op het tandvlees. De tandplak verdwijnt door de haartjes zachtjes heen en weer te bewegen over de plaatsen waar tandplak zit. Als u de borstel aan het eind van het handvat tussen uw duim en de toppen van uw vingers vasthoudt, oefent u voldoende druk uit.

### Poetsinstructie

Houd een vaste poetsvolgorde aan. Poets de tanden in de onderkaak bijvoorbeeld eerst aan de binnenkant, dan de buitenkant en tenslotte de bovenkant. De bovenkaak poetst u in dezelfde volgorde. Poets tweemaal per dag twee minuten. Poets bij voorkeur na het ontbijt en voor het slapengaan.





[« 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](#)