



## POETSBEWEGING

### Inhoud

- [Welke elektrische borstel moet ik kiezen?](#)
- [Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?](#)
- [Poetstips](#)
- [Tandenpoetsen is de basis voor een goede mondhygiëne](#)
- [Welke typen elektrische tandenborstels zijn er?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

### Welke elektrische borstel moet ik kiezen?

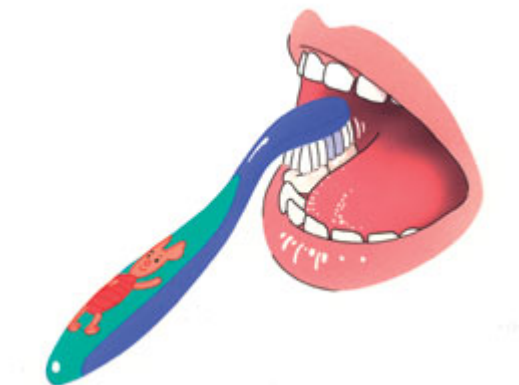
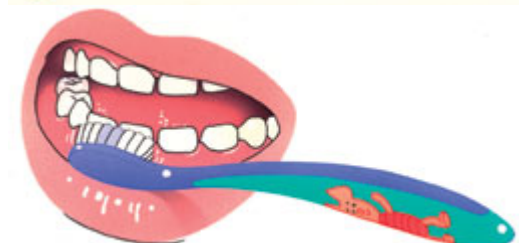
Er zijn heel veel verschillende soorten elektrische tandenborstels te koop. Dat maakt het kiezen vaak niet makkelijker. Kies eerst voor een borstelkop. Wilt u poetsen met een kleine ronde borstelkop? Of gaat uw voorkeur uit naar de vertrouwde langwerpige vorm? Eigenlijk maakt u nu de keuze voor het roterende of sonische systeem. Kies in ieder geval voor een accugeladen elektrische tandenborstel. Ze functioneren beter dan de varianten op batterijen. De exemplaren op batterijen zijn minder effectief. Ze maken een beperkt aantal poetsbewegingen en de kracht van de batterij is gering. Borstels op batterijen zijn wel een handig alternatief voor op vakantie. Vrijwel alle accugeladen elektrische tandenborstels hebben een timer. Dat is handig, want dan krijgt u na twee minuten poetsen een signaal dat u lang genoeg heeft gepoetst. Sommige borstels geven na dertig seconden een signaal, zodat u weet dat u van vlak kunt wisselen. Kies een borstel die u prettig vindt in het gebruik. U zult er beter mee poetsen en u heeft een kleinere kans dat u schade aanricht aan uw tanden of tandvlees. De beste tandenborstel is die borstel die u graag gebruikt! Kijk ook op: [www.oralb.nl](http://www.oralb.nl)

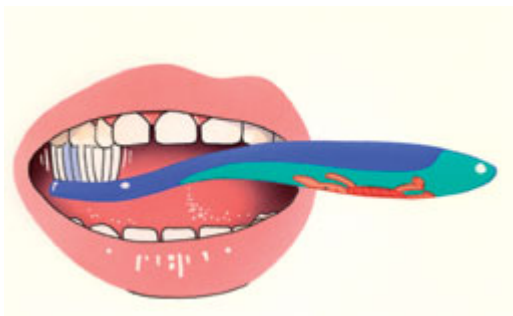
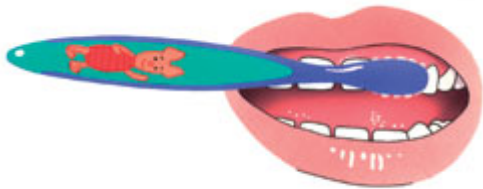
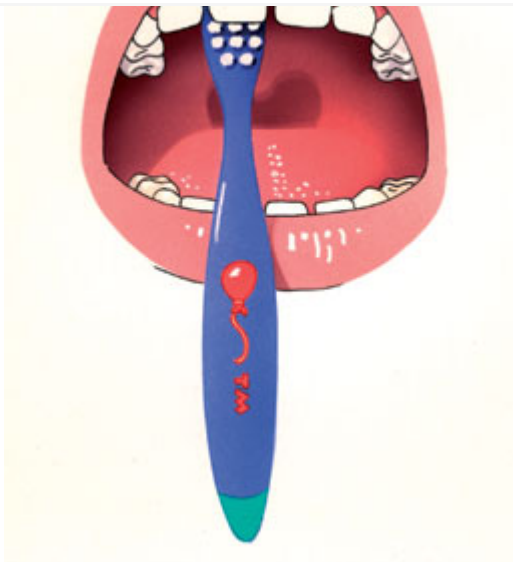
### Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?

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 vervolgens de tanden en kiezen in de bovenkaak

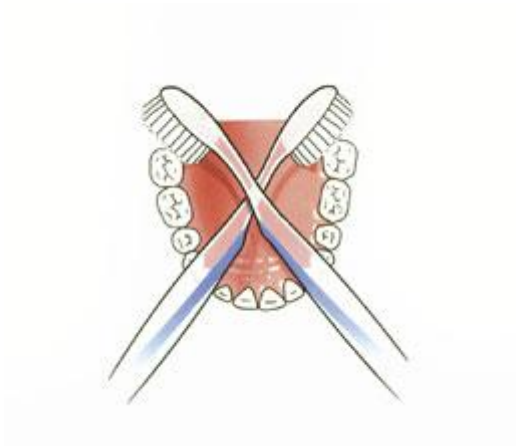




## Poetstips

- 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.



## Tandenpoetsen is de basis voor een goede mondhygiëne

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Tandenpoetsen vormt hiervoor de basis. Maar goed tandenpoetsen is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Vooral met een gewone tandenborstel lukt het vaak niet goed genoeg. Er blijft gemakkelijk tandplak op en tussen de tanden en kiezen achter. Daardoor kunnen gaatjes en tandvleesontstekingen ontstaan. Met een elektrische tandenborstel kunt u tandplak op een makkelijke manier verwijderen.

De elektrische tandenborstel maakt de juiste poetsbeweging voor u. Zo kunt u zich beter concentreren op de plaatsing van de borstelkop in de mond. Poetsen met een elektrische tandenborstel betekent niet dat de gebitsverzorging verder 'automatisch' gaat. Ook nu is het belangrijk dat u de borstel goed hanteert en zorgvuldig te werk gaat. Poetsen met een elektrische tandenborstel maakt het reinigen *tussen* uw tanden en kiezen niet overbodig!



## Welke typen elektrische tandenborstels zijn er?

Er bestaan in hoofdzaak twee typen elektrische tandenborstels. De techniek van de borstels verschilt. Zo wordt gebruikgemaakt van de oscillerende-roterende (ronddraaiend heen-en-weergaand) en de sonische (zijwaarts heen-en-weergaand) techniek. Uit onderzoek blijkt dat deze borstels beter tandplak verwijderen dan normale handtandenborstels. Ze zorgen daarmee dus voor een betere mondhygiëne.

De roterende borstels hebben een kleine ronde borstelkop. Hierdoor is het makkelijker om tandplak te verwijderen op moeilijk bereikbare plaatsen. Ze zijn het populairst en het meest effectief. Aan de nieuwste roterende borstels is een pulserende techniek toegevoegd. Hierbij beweegt de borstelkop in een hoge snelheid naar de tand toe. Zo komen de borstelharen beter tussen de tanden en kiezen.

De sonische borstels hebben de vertrouwde vorm van de gewone handtandenborstel. De poetstechniek lijkt sterk op die van de gewone tandenborstel. De borstel beweegt snel heen-en-weer en maakt een zijwaartse borstelbeweging.



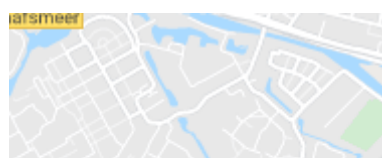
[« Terug naar het overzicht](#)

---

## 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](#)