



## POETSINSTRUCTIE

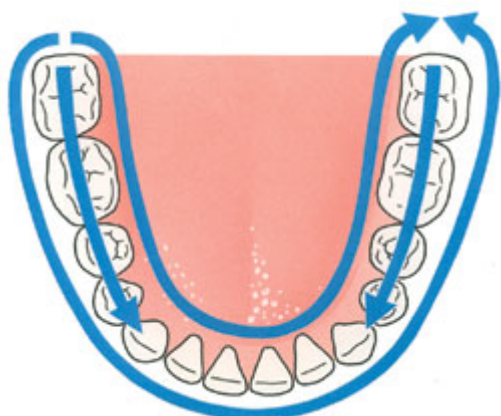
### Inhoud

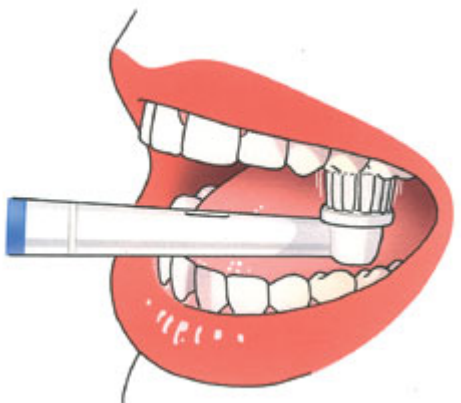
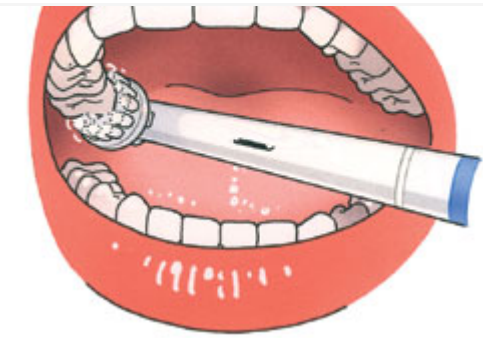
- [Instructie elektrisch poetsen](#)
- [Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?](#)
- [Wat is de juiste poeshouding bij het poetsen van kinderen?](#)
- [Poetstips bij het poetsen met kinderen](#)
- [Poetstips](#)
- [Instructie juiste poeshouding bij mensen met een verstandelijke beperking](#)
- [Doorbraak blijvende kiezen](#)
- [Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?](#)
- [Wat kan de tandarts aan slijtage van het gebit doen?](#)
- [Hoe moet ik mijn tanden poetsen?](#)

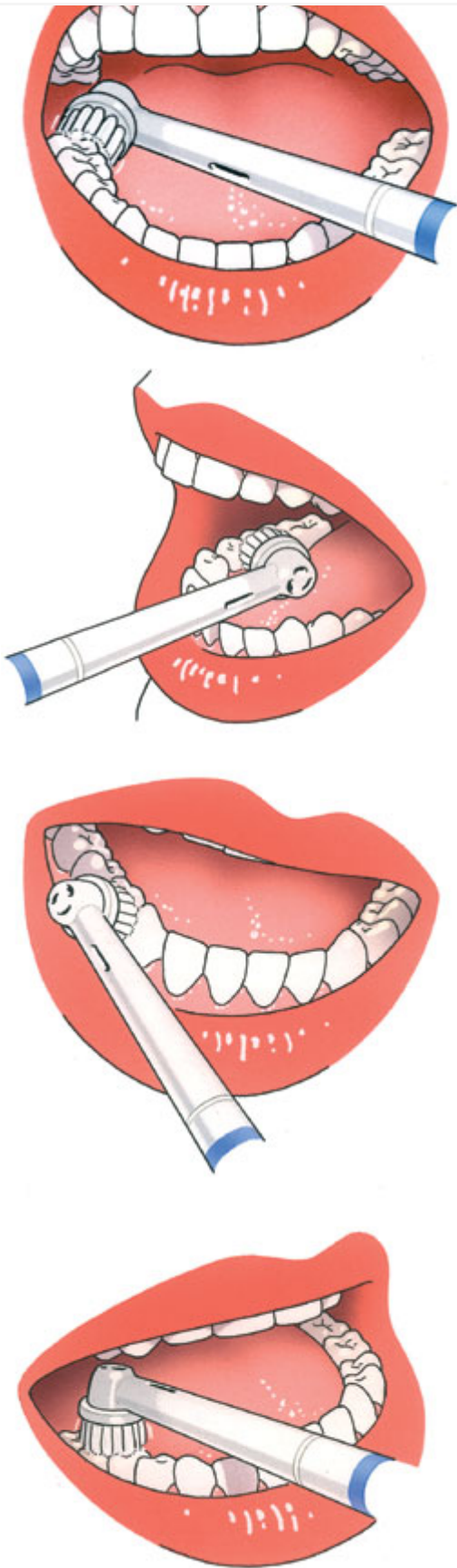
[« Terug naar het overzicht](#)

### Instructie elektrisch poetsen

Houd een vaste poetsvolgorde aan. Begin steeds aan de binnenkant in de onderkaak en poets die helemaal. Poets eerst de achterkant van de laatste kies zorgvuldig. Schuif de borstel steeds één tand of kies op. Let erop dat u de borstelkop diep tussen uw kiezen en uw tong in plaatst. Anders raken de borstelharen uw kiezen niet goed en wordt het randje van het tandvlees niet schoon. Poets dan de hele buitenkant van de onderkaak. Doe dat ook weer tand voor tand. Poets vervolgens de bovenkant van de kiezen (de kauwvlakken). Poets ook hier weer kies voor kies. Poets daarna op dezelfde manier de binnenkant van de bovenkaak, gevolgd door de buitenkant en ten slotte weer de bovenkant.







## Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?

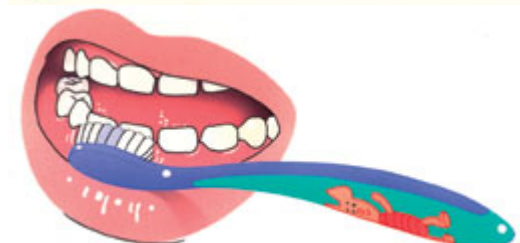
Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Op deze wijze poets je de schadelijke tandplak weg. Als je een vaste volgorde aanhoudt, leer je je kind

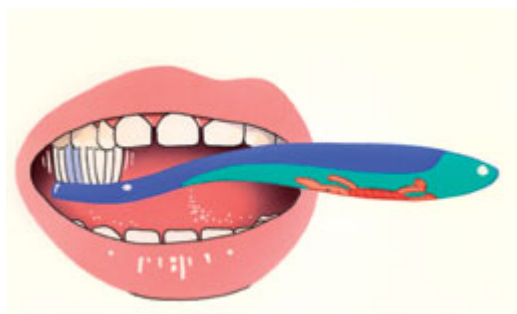
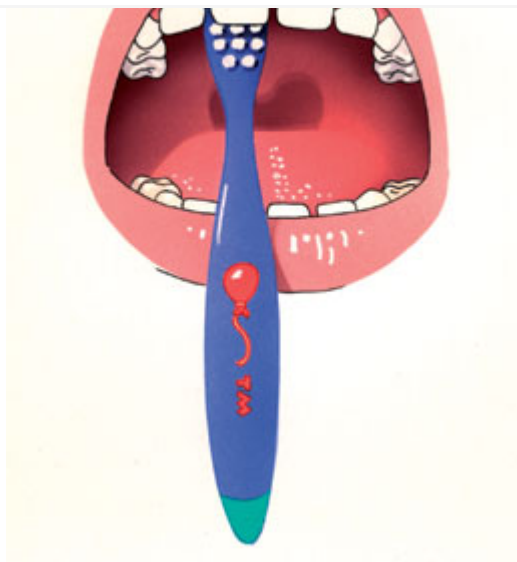
voor. Voor poetsen met een elektrische borstel geldt hetzelfde. Je hoeft alleen zelf geen poetsbewegingen te maken. Schuif de borstel langzaam over de tanden en kiezen. Poets ook na als je kind een elektrische tandenborstel gebruikt.

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 poeshouding 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 poeshouding 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



## Poetstips bij het poetsen met kinderen

- Gebruik een (peuter)tandenborstel met een kleine borstelkop en zachte haren. Druk niet te hard.
- Gebruik fluoride(peuter)tandpasta.
- Maak tandenpoetsen leuk. Tijdens het poetsen kun je een verhaaltje vertellen, een liedje zingen, tellen of muziek aanzetten. Er zijn (on-line) diverse poetsliedjes te vinden. Kies iets dat 2 minuten duurt!
- Maak tandenpoetsen aantrekkelijker. Laat je kind bijvoorbeeld zelf een tandenborstel uitkiezen of laat het zelf de tandpasta op de borstel doen.
- Let op dat je kinderen tijdens het poetsen geen pijn doet. Het lipbandje onder de bovenlip en het deel van de kaak achter in de mond zijn bijvoorbeeld erg gevoelig.
- Tijdens het doorbreken van tanden en bij het wisselen zijn er gevoelige plekjes in de kindermond. Wees voorzichtig, maar blijf poetsen.
- Met tandplakverklidders kun je controleren of de tanden en kiezen goed zijn gepoetst. Ze zijn te koop bij de drogist.
- Bij een kind tussen de 5 en 6 jaar breken de blijvende kiezen door. Deze eerste blijvende kiezen breken achter de laatste melkkiezen door, waardoor ze makkelijk onopgemerkt blijven. Ook worden ze niet automatisch meegepoetst. Het is daarom belangrijk dwars op de tandboog te poetsen.

**Geef zelf het goede voorbeeld. Poets 2x per dag 2 minuten.**



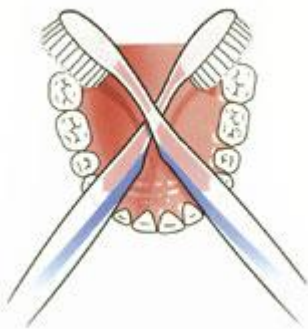
## Poetstips



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 poetshouding bij mensen met een verstandelijke beperking

### Juiste poetshouding

Een juiste poetshouding 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

## 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 voor 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.

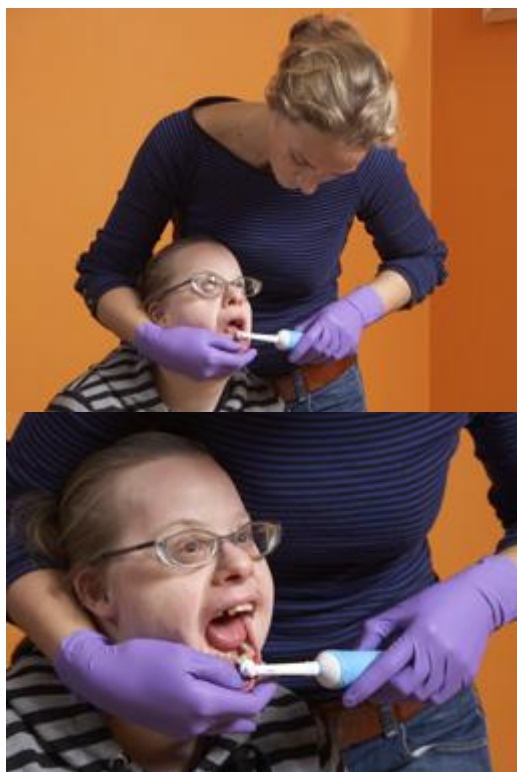
## Bijthoutjes

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 handmatig en elektrisch poetsen voor mensen met een verstandelijke beperking.

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

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







## Doorbraak blijvende kiezen

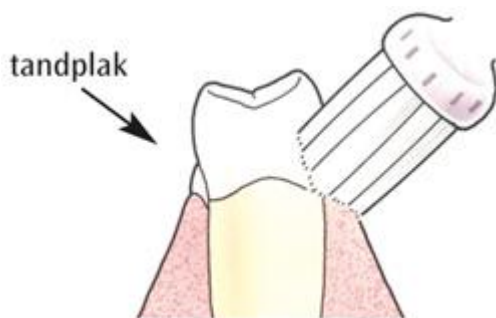
Bij een kind tussen de 5 en 6 jaar breken de blijvende kiezen door. Deze eerste blijvende kiezen breken achter de laatste melkkiezen door, waardoor ze makkelijk onopgemerkt blijven. Ook worden ze niet automatisch meegepoetst. Het is daarom belangrijk dwars op de tandboog te poetsen.

## Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?

Bij juist gebruik kan de elektrische tandenborstel uw tandvlees of tandglazuur niet beschadigen. Als u een verkeerde poetsmethode hanteert, te krachtig poetst of een sterk schurende tandpasta gebruikt, kunt u uw tandvlees en tandglazuur beschadigen. Maar dit geldt ook voor het gebruik van een gewone tandenborstel. Dat kan zelfs als u een borstel gebruikt met zachte haren. Neem uw borstel daarom mee naar de tandartspraktijk en vraag uw tandarts of mondhygiënist om een poetsinstructie.

## Wat kan de tandarts aan slijtage van het gebit doen?

Uw gevoelige tanden kunnen het gevolg zijn van blootliggende tandhalzen. Als uw maatregelen tegen slijtage niet helpen, kan uw tandarts een laklaagje aanbrengen. Maar in de meeste gevallen is een behandeling door de tandarts niet nodig.

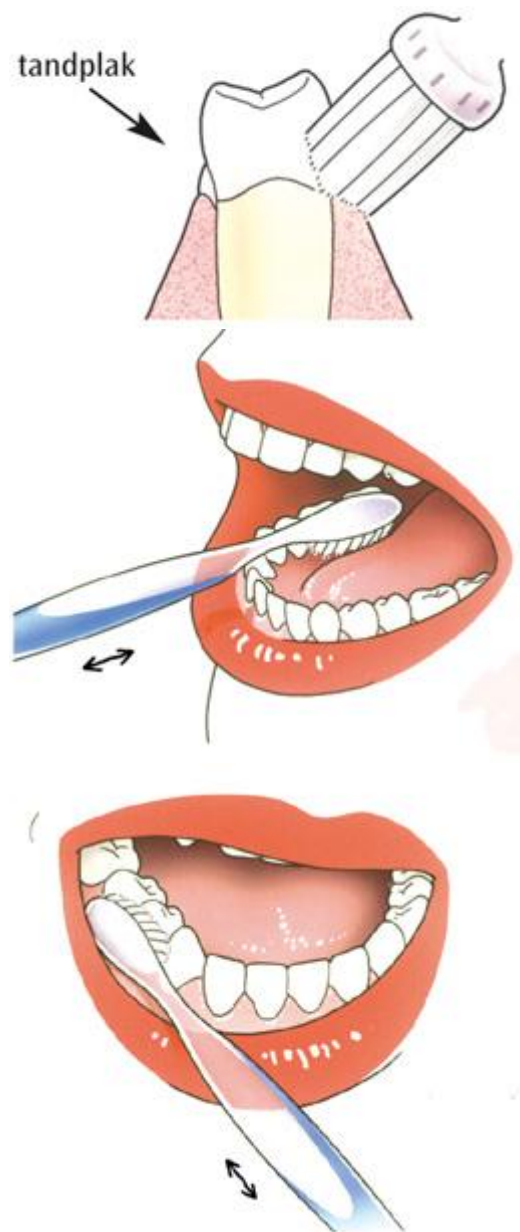


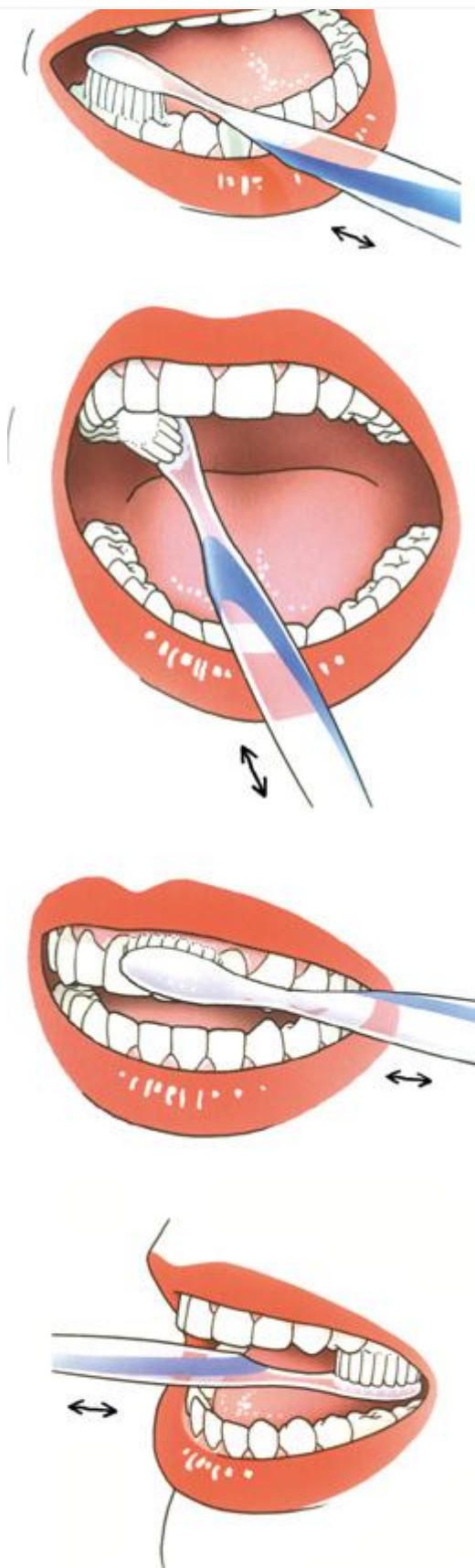
## Hoe moet ik mijn tanden poetsen?

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.





## App GezondeMond

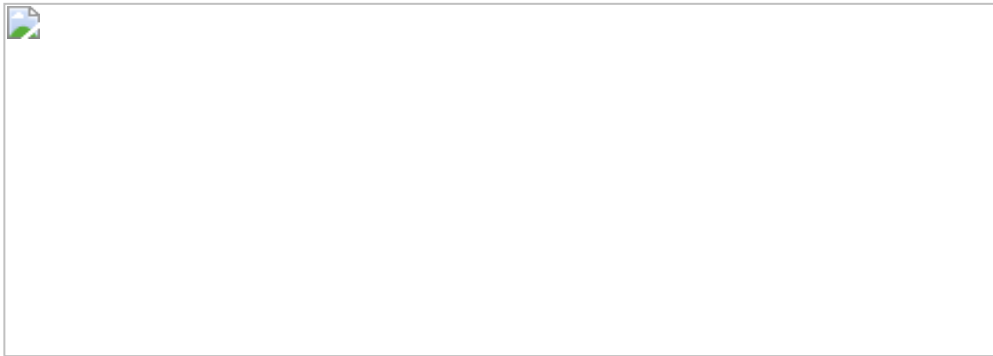
Kunt u de adviezen van uw tandarts of mondhygiënist allemaal onthouden? U hoorde iets over ragen en poetsen, maar wat zei uw zorgverlener ook al weer? In de tandartsstoel was het verhaal allemaal nog zo helder, maar eenmaal thuis, bent u de boodschap vergeten. Herkenbaar? Download dan nu de



Wie graag een gezonde mond heeft en houdt, downloadt nu dus gratis de app GezondeMond van het Ivoren Kruis. Hiermee krijgt u de door uw mondzorgverlener gegeven adviezen op uw eigen mobiel. Een handig hulpmiddel bij uw dagelijkse mondhygiëne.

### 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 GezondeMond. Wie zijn tandarts of mondhygiënist heeft bezocht, krijgt een persoonlijke adviescode mee met de methoden die het meest geschikt zijn uw mond en gebit gezond te houden of gezond te maken. 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?

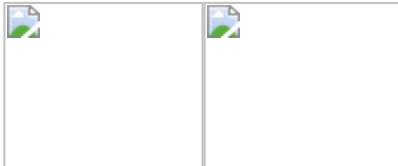
- Voedingsadvies: hoe voorkom je gaatjes en tanderosie?
- Tongreinigen: hoe doe je dat?
- Mondspoelen: welk mondspoelmiddel moet ik kiezen?

### 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

## NIEUWS

[Naar de tandarts in coronatijd](#)

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

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG





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



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