



## TUSSENRUIMTE

**Synoniemen:** *interdentale ruimte* , *ruimte tussen tanden of kiezen*

### Inhoud

- [Welk flossdraad moet ik gebruiken?](#)
- [Hoe moet ik flossen?](#)
- [Wat zijn de oorzaken van een slechte adem en wat kun je eraan doen?](#)
- [Hoe voorkomt u gaatjes en ontstoken tandvlees als u ouder wordt?](#)
- [Voor wie is elektrisch poetsen geschikt?](#)
- [Hoe kun je tanderosie voorkomen?](#)
- [Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?](#)
- [Goede mondhygiëne is belangrijk](#)
- [Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met flossdraad](#)
- [Nuttige tips voor mondverzorging](#)
- [Waarmee kan ik tussen mijn tanden en kiezen reinigen?](#)
- [Hoe gebruik ik tandenstokers en ragers?](#)
- [Voorzorgsmaatregelen bij zwangerschap](#)
- [Reinigt de elektrische tandenborstel ook tussen mijn tanden en kiezen?](#)
- [Voorkom ontstoken tandvlees door een goede mondhygiëne](#)
- [Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met tandenstokers](#)
- [Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met ragers](#)
- [Wat kan ik verder doen om mijn gebit gezond te houden?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

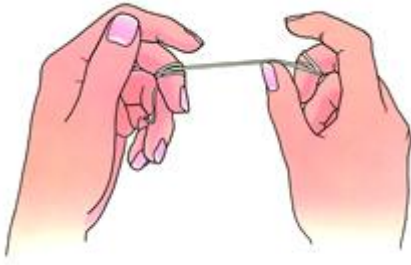
### Welk flossdraad moet ik gebruiken?

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.

1. Draai een rijk stuk draad van 40 cm om een middelvinger van iedere hand en houd 5 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.

Laat de beweging u voordoen door de tandarts of mondhygiënist, flossen is het meest techniekgevoelig en zonder instructie weinig effectief



## Wat zijn de oorzaken van een slechte adem en wat kun je eraan doen?

### Voeding, dranken en roken

Wie bijvoorbeeld knoflook, uien of kruiden heeft gegeten, alcohol heeft gedronken of heeft gerookt, kan een onaangename lucht uitademen. Die geur is van tijdelijke aard en kunt u voorkómen of maskeren.

### **Oplossing:**

Om de onaangename lucht te voorkomen, zou u de producten niet moeten gebruiken. Om de nare geuren

## Ontstoken tand of tandvlees

Vaak is een ontstoken tand of ontstoken tandvlees de oorzaak van een slechte adem. De ontstekingsbacteriën produceren een onaangename zwavelgeur. Als u de tandplak op en tussen uw tanden en kiezen niet goed verwijderd, heeft u niet alleen een grotere kans op het krijgen van gaatjes, maar raakt ook uw tandvlees ontstoken. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak, waardoor uw tandvlees steeds meer ontstoken kan raken. De bacteriën tussen uw tanden en kiezen kunnen ook een nare zwavelgeur veroorzaken.

### ***Oplossing:***

Met een wortelkanaalbehandeling kan de tandarts de ontsteking in de tand of kies verhelpen. Ontstoken tandvlees kunt u voorkomen als u tweemaal twee minuten per dag met fluoridetandpasta uw tanden poetst. Reinig daarnaast eenmaal per dag de ruimten tussen uw tanden en kiezen met ragers, flossdraad of tandenstokers. Vraag uw tandarts of mondhygiënist om een goede poetsinstructie. Het kan zijn dat er ook een uitgebreide gebitsreiniging nodig is door de tandarts of mondhygiënist.

## Bacteriën achter op de tong

Op het achterste gedeelte van de tong zijn bacteriën en voedselresten (tongbeslag) aanwezig. De bacteriën produceren zwavel en dat ruikt onaangenaam. Op ruwe tongen blijven makkelijker voedselresten achter dan op gladde tongen. Iemand met een ruwe tong heeft meer kans op tongbeslag en dus op halitose. Ouderen hebben meer tongbeslag dan jongeren.

### ***Oplossing:***

Reinig uw tong dagelijks met een tongreiniger. Schraap het tongbeslag in ongeveer vijf keer van uw tong af. Schraap over de hele breedte van de tong, dus in het midden en aan de linker- en rechterkant van de tong. Hoe verder u achter op uw tong komt, hoe meer u kunt weghalen. Reinig uw tong twee keer per dag, het liefst 's ochtends en 's avonds. Onderzoek toont aan dat het reinigen van de tong met een tongreiniger effectiever is dan met een tandenborstel. Levert het tongreinigen onvoldoende resultaat op? Dan is aanvullende verzorging nodig. Soms moet u naast het tongreinigen de bacteriën die uw slechte adem veroorzaken, bestrijden met een mondspoel-, gorgelmiddel en/of een mondspray. Tongreinigers, mondspoel-, gorgelmiddelen en mondsprays zijn zonder recept verkrijgbaar.

## Hoe gebruikt u een tongreiniger of -schraper?

- Steek uw tong zo ver mogelijk uit uw mond.
- Plaats de tongreiniger zo ver mogelijk achter op uw tong. Oefen kracht uit op de schraper en druk uw tong plat. Zorg ervoor dat de tongreiniger goed contact maakt met uw tong. In het begin zult u op dit moment kokhalzen. Als u het vaker doet, leert u de reiniger zo te plaatsen dat u een kokhalsreactie tot een minimum beperkt.
- Trek de tongreiniger langzaam naar voren in uw mond.
- Maak de reiniger schoon onder stromend water.
- Herhaal de procedure ongeveer vijf keer.
- Spoel uw mond goed na met water.
- Reinig en droog de tongreiniger en bewaar deze tot volgend gebruik.

## Droge mond

Slechte adem komt vaak voor bij mensen met een droge mond. Monddroogheid kan ontstaan door een te geringe speekselproductie of voortkomen uit het ademen door de mond. Bepaalde medicijnen hebben een droge mond als bijwerking.

maat om uw klachten zo mogelijk te beperken. Wie een droge mond heeft, doet er goed aan regelmatig water te drinken.





## Hoe voorkomt u gaatjes en ontstoken tandvlees als u ouder wordt?

Gaatjes kunt u alleen voorkomen door op uw voeding te letten (weinig tussendoortjes en kleverige producten vermijden), en tweemaal daags te poetsen met fluoridetandpasta.

Als uw handen stijf worden, dan gaat het tandenpoetsen wat moeilijker. Een elektrische tandenborstel kan dan een gemakkelijk hulpmiddel zijn.

Klik hier voor informatie over [elektrische tandenborstels](#).

Tandvleesproblemen voorkomt u door naast tweemaal daags te poetsen, de ruimten tussen tanden en kiezen goed te reinigen. Maak deze dagelijks goed schoon met tandenstokers of ragers. Flossdraad is hiervoor minder geschikt. Dat komt omdat de ruimten tussen de tanden en kiezen vaak groter worden als u ouder bent. Flossdraad is alleen geschikt voor tanden die dicht op elkaar staan.

Ondanks een goede mondverzorging, hebben sommige mensen last van veel tandsteen. De tandarts of mondhygiënist kan tandsteen verwijderen.

## Voor wie is elektrisch poetsen geschikt?

Elektrisch poetsen is geschikt voor iedereen. Veel mensen hebben moeite om hun gebit goed te poetsen en slaan het reinigen tussen de tanden en kiezen vaak over. Dan kan een roterende elektrische borstel effectief zijn. De elektrische borstel kan een zeer praktisch hulpmiddel zijn voor mensen met bijvoorbeeld reuma, kokhalsneigingen of stoornissen in de fijne motoriek. Moet u het gebit van bijvoorbeeld uw kind, bewoner of patiënt poetsen? Ook dan kan de elektrische borstel uitkomst bieden.

## Hoe kun je tanderosie voorkomen?

Om erosie te voorkómen of te beperken kunt u een flink aantal maatregelen treffen:

### **Voeding**

Beperk het gebruik van zure dranken en zuur voedsel. Neem als alternatief zo mogelijk water, gewone thee (zonder suiker), koffie (zonder suiker) of melk. Houd zure producten zo kort mogelijk in uw mond. Spoel de drank dus niet rond in uw mond. Zuig ook niet op zuur snoep of andere zure producten. Beperk het aantal keren dat u eet of drinkt. Gebruik drie maaltijden per dag en daarnaast niet meer dan vier keer iets tussendoor. Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit. Als u bij uw eten drinkt, geldt dat als één moment.

### **Tandenpoetsen**

Poets tweemaal per dag uw tanden. Gebruik een zachte tandenborstel en een fluoridetandpasta. Als er sprake is van beginnende gebitsslijtage kan de tandarts u adviseren een tandpasta of mondspoelmiddel met tin(fluoride of -chloride).



## Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?

Een goede mondhygiëne kan tandhalsgevoeligheid voorkomen. Als u niet te krachtig poetst en zorgt dat uw tandvles 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 tandvles 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.

## Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met flossdraad

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.

## Nuttige tips voor mondverzorging

### Tandenpoetsen, iedere dag twee keer

Tandenpoetsen vormt de basis voor een goede mondhygiëne. Het is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Poets daarom tweemaal per dag je tanden zorgvuldig en niet te krachtig. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten. Dus neem je tijd!

### Ook tussen je tanden

Met een tandenborstel alleen kun je de ruimten tussen je tanden en kiezen niet altijd goed schoonmaken. Het maakt hierbij niet uit of je een handtandenborstel of een elektrische tandenborstel gebruikt. Met geen enkele tandenborstel kom je er goed tussen. Je tandarts of mondhygiënist kan je adviseren de ruimten tussen je tanden en kiezen eenmaal per dag te reinigen met ragers, flossdraad of tandenstokers. Vraag je behandelaar welk hulpmiddel het beste bij je past en hoe je het moet gebruiken.

als de haarbosjes uit elkaar gaan staan. Effectief tandenpoetsen kan ook met behulp van een elektrische tandenborstel. Deze maakt de juiste poetsbeweging. Zo kun je je beter concentreren op het plaatsen van de borstelkop in je mond. Ook hier geldt: een nieuwe opzetborstel verwijdert meer tandplak dan een borstel die aan vervanging toe is.

### **Gebruik fluoridetandpasta**

Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur. Gebruik daarom tweemaal per dag fluoridetandpasta met 1.000 – 1.500 ppm\*) fluoride (zie verpakking).

### **Eet of drink maximaal zeven keer per dag**

In frisdrank, vruchten(sap), yoghurt drank en wijn zitten behalve suikers ook zuren. Het zuur proef je nauwelijks. De suiker overheerst de zure smaak. Zuren tasten je tandglazuur aan. Daardoor slijt je gebit. Deze vorm van slijtage heet tanderosie. Tanderosie is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herstellen is. Het gaat niet alleen om hoe véél zure producten je eet of drinkt. Hoe vaker je dat doet en hoe langer je zure producten in je mond houdt, hoe groter de kans op tanderosie is. Ook de manier waarop je eet of drinkt is van invloed. Kies daarom voor drie hoofdmaaltijden per dag en neem maximaal vier keer per dag iets tussendoor. Je gebit krijgt zo voldoende kans om zich te herstellen.

Neem maximaal twee keer zuur fruit per dag en drink frisdrank en andere zure dranken met mate. Water, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor je gebit.

### **Gebruik geen zure producten één uur voor het tandenpoetsen**

Het zuur tast namelijk het tandglazuur aan. De borstel en de tandpasta hebben een schurende werking. Als je direct na het eten of drinken van zuur je tanden poetst, kun je het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Dan slijt je gebit dus nog sneller.

### **Suikervrije kauwgom beschermt je gebit**

Wist je dat speeksel je gebit beschermt tegen tanderosie? Speeksel neutraliseert namelijk de zuren uit voedsel en dranken. Als je kauwgom kauwt, activeer je de productie van speeksel. Kies voor een suikervrije kauwgom. Xylitol is een natuurlijke zoetstof. Xylifresh kauwgom met 100% xylitol helpt tandplak voorkomen en wordt aanbevolen door het Ivoren Kruis.

### **Bezoek je tandarts**

Ga tweemaal per jaar naar de tandarts of mondhygiënist. Dan wordt je gebit goed gecontroleerd en krijg je begeleiding je mond gezond te houden.

\*) = parts per million



## 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.



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.

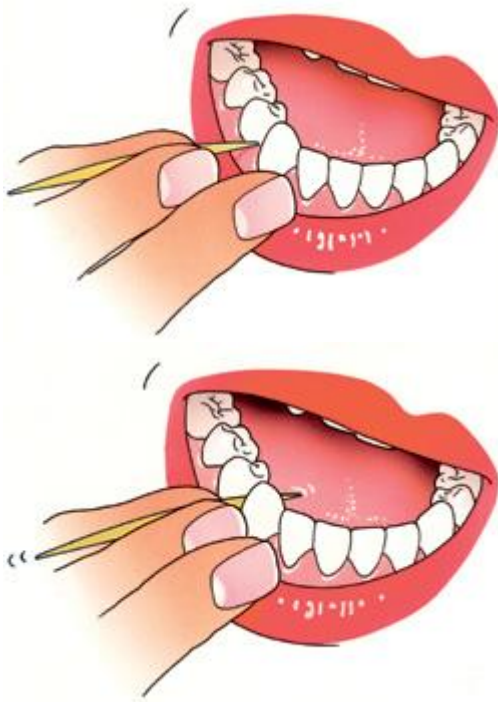
## Hoe gebruik ik tandenstokers en ragers?

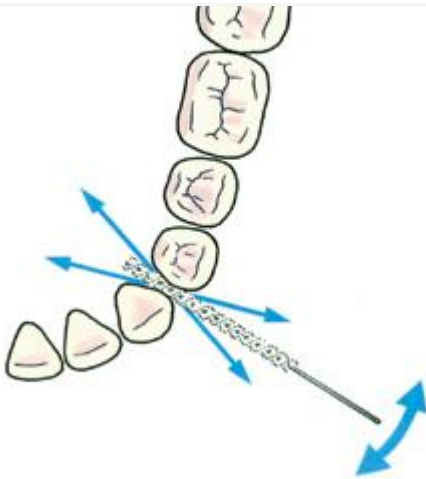
Pak de tandenstoker of de rager tussen duim en wijsvinger vast en duw deze vanaf de buitenkant tussen de tanden en de kiezen. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden en kiezen. Dit voorkomt dat u uitschiet.

De driehoekige houten tandenstoker wordt met de platte kant op het tandvlees geplaatst.

De bedoeling van een rager is dat bij gebruik wel enige weerstand wordt ondervonden, maar dat de ijzeren draad de tanden en kiezen niet raakt. Bij gebruik achter in de mond ontstaat er meer ruimte wanneer de mond iets gesloten wordt, zodat de wangen minder gespannen zijn. Beweeg met de tandenstoker of de rager een paar keer heen en neer. Laat de beweging u voordoen.

Het is ook mogelijk om vanuit meerdere hoeken een ruimte te reinigen. Overleg met uw professional of u de juiste technieken gebruikt.





## Voorzorgsmaatregelen bij zwangerschap

Met een juiste gebitsverzorging hoeft 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.



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?



## Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met tandenstokers

Om de tandplak tussen uw tanden en kiezen te verwijderen, kunt u verschillende hulpmiddelen gebruiken, te weten tandenstokers, flossdraad of ragers. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welk instrument voor u het meest geschikt is. Gebruik eenmaal per dag een tandenstoker als deze goed in de ruimte tussen de tanden en kiezen past. Bij zeer kleine tussenruimten kunt u beter flossdraad gebruiken. Is de tussenruimte te groot voor een tandenstoker? Gebruik dan ragers.

## Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met ragers

Om de tandplak tussen uw tanden en kiezen te verwijderen, kunt u verschillende hulpmiddelen gebruiken, te weten ragers, tandenstokers of flossdraad. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welk instrument voor u het meest geschikt is. Gebruik eenmaal per dag een rager als de tussenruimte voldoende groot is. Is de tussenruimte te klein voor een rager? Gebruik dan tandenstokers. Bij zeer kleine tussenruimten kunt u beter flossdraad gebruiken.

## Wat kan ik verder doen om mijn gebit gezond te houden?

kiezen niet goed reinigen. Gebruik daarom op advies van uw behandelaar dagelijks ragers, flossdraad of tandenstokers.

### Tips voor een gezond gebit

- Kies voor drie hoofdmaaltijden per dag, zodat u minder behoefte heeft aan tussendoortjes.
- Gebruik maximaal vier keer per dag iets tussendoor.
- Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit.
- Drink frisdrank en andere zure dranken met mate.
- Poets uw tanden tweemaal per dag met fluoridetandpasta.
- Gebruik dagelijks ragers, flossdraad of tandenstokers om de ruimten tussen uw tanden en kiezen te reinigen.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.



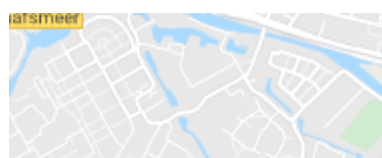
[« Terug naar het overzicht](#)

---

## 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](#)