



## RAGER

**Synoniemen:** *interdentaalborstel* , *spiraalborstel*

### Inhoud

- [Hoe kun je tanderosie voorkomen?](#)
- [Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?](#)
- [Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met flossdraad](#)
- [Waarmee kan ik tussen mijn tanden en kiezen reinigen?](#)
- [Hoe gebruik ik tandenstokers en ragers?](#)
- [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 ragers](#)
- [Goede mondhygiëne is belangrijk](#)
- [Welke soorten ragers zijn er?](#)
- [Hoe moet ik ragers gebruiken?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

## 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.

## 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.

## 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.

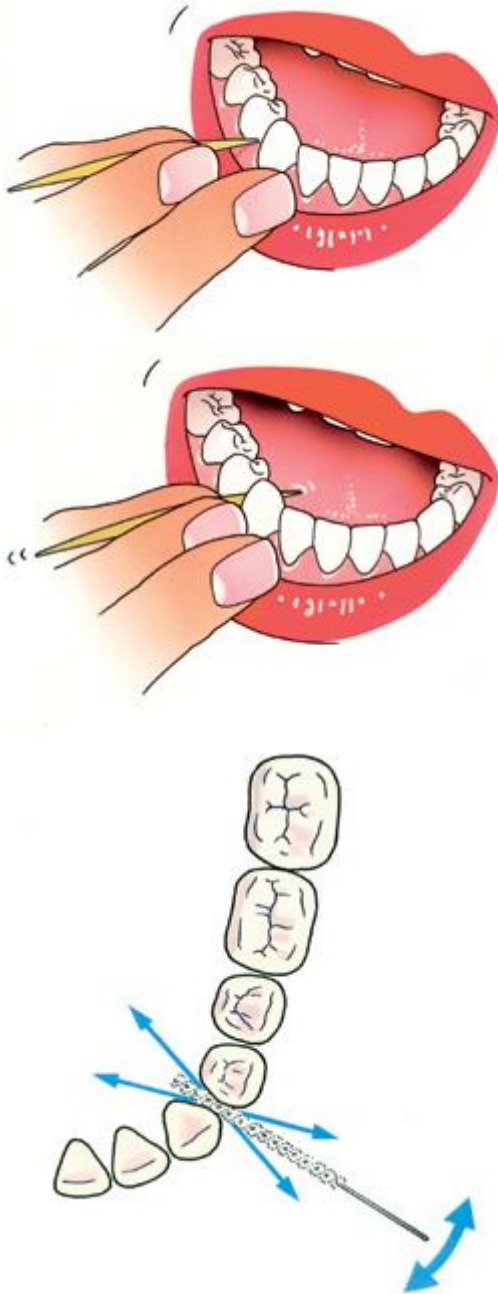
In het begin is het gebruik van hulpmiddelen tussen uw tanden misschien moeilijk en pijnlijk. Het tandvles gaat makkelijk bloeden omdat het dan nog ontstoken is. Als u dagelijks de hulpmiddelen gebruikt (en nadat uw gebit professioneel gereinigd is door uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistent) 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.

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.



## 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.

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 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.

## Goede mondhygiëne is belangrijk

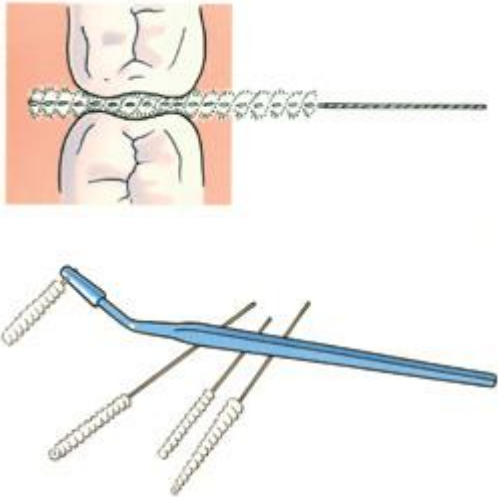
Met een goede mondhygiëne houdt u uw tanden, kiezen en tandvlees gezond. Twee keer per dag twee minuten tandenpoetsen met fluoridetandpasta vormt hiervoor de basis. Met een tandenborstel alleen kunt u de ruimten tussen tanden en kiezen niet goed schoonmaken. Daarvoor kunt u tandenstokers, ragers en/of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



## Welke soorten ragers zijn er?

of mondhygiënist welke rager u het beste kunt gebruiken.

In het begin is het gebruik van ragers soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat dan gemakkelijk bloeden omdat het nog ontstoken is. Als u de rager dagelijks gebruikt, 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 ragers gebruiken?

1. Maak de rager eerst nat onder de kraan en doe er geen tandpasta op. Pak de rager tussen duim en wijsvinger vast en duw deze vanaf de buitenkant tussen tanden en kiezen. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen. Voorkom doorschieten.
2. Een rager moet tijdens het gebruik enige weerstand ondervinden, maar de metalen kern (draad) mag de tanden of kiezen en het tandvlees niet raken. Sluit uw mond iets als u de rager achter in uw mond gebruikt. Hierdoor vermindert de spanning van uw wangen. Voor de tussenruimten achter in de mond kunt u de rager een beetje ombuigen.
3. Voorkom prikken in uw tandvlees. Prikst u toch in uw tandvlees? Zet de rager dan iets schuiner in. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.

4. Beweeg de rager een paar keer heen en weer. U kunt daarbij soms het raakvlak met de tand vergroten door van richting te veranderen (X- figuur).

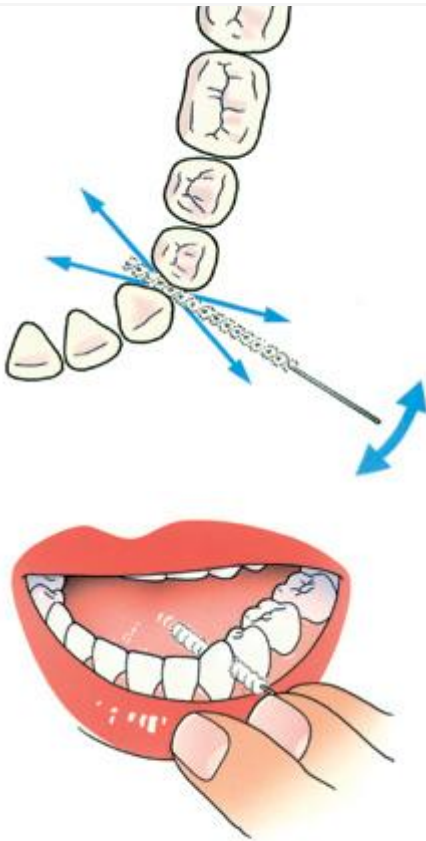
5. Als u merkt dat de rager bij gebruik nauwelijks nog weerstand ondervindt, kunt u beter een maatje groter proberen. Vaak is het nodig diverse maten naast elkaar te gebruiken.

Tip: bij grote tussenruimten kan het handig zijn om twee ragers tegelijk in te brengen.

6. Reinig alle tussenruimten waarin een rager past. Ragers kunnen verschillende keren worden gebruikt. Spoel ze daarom na afloop goed af en laat ze drogen.

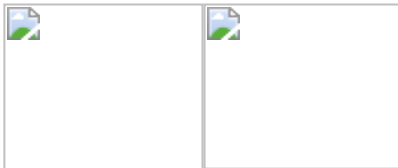
Let op: Overdreven of verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan de tanden en het tandvlees.





## 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](#).



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.

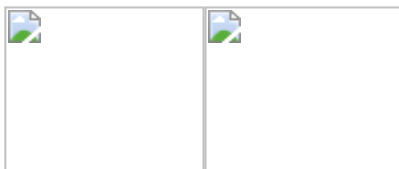
- Elektrisch en handmatig tandenpoetsen: wat is de beste borstel, hoe plaats je de borstel op de tanden, kiezen en tandvlees, hoe poets je goed en gemakkelijk in de beste volgorde?
- Stoken: het gebruik van de juiste tandenstokers, welke, hoe gebruik je ze?
- Flossen: de zorgvuldige manier om de ruimten 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?**



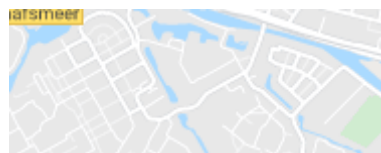


« [Terug naar het overzicht](#)

## 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)

Maandag:	8:00 - 16:30
Dinsdag:	8:00 - 16:30
Woensdag:	8:00 - 16:30
Donderdag:	8:00 - 16:30
Vrijdag:	8:00 - 16:30
Zaterdag:	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



[Ook in coronatijd zijn controles belangrijk](#)

---

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



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