



## TANDENSTOKER

Synoniemen: *stoker*

### Inhoud

- [Hoe kun je tanderosie voorkomen?](#)
- [Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?](#)
- [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](#)
- [Goede mondhygiëne is belangrijk](#)
- [Hoe ziet een goede tandenstoker er uit?](#)
- [Hoe moet ik tandenstokers 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.

## 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.

### Kies een goede tandenborstel

Kies een zachte borstel met een kleine borstelkop. Vervang de tandenborstel elke drie maanden of eerder 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

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 hoeveel 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.

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.

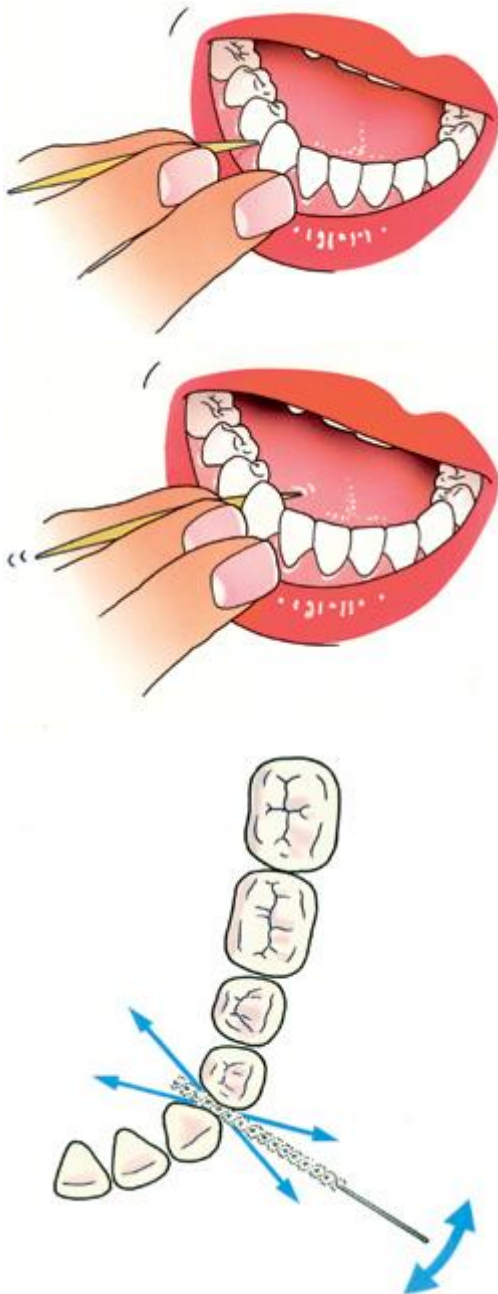
In het begin is het gebruik van hulpmiddelen tussen uw tanden misschien moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat makkelijk bloeden omdat het dan nog ontstoken is. Als u dagelijks de hulpmiddelen gebruikt (en nadat uw gebit professioneel gereinigd is door uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistent)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

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

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.



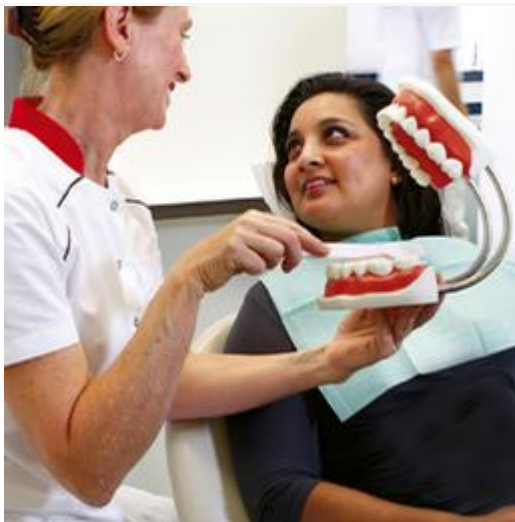
## Reinigt de elektrische tandenborstel ook tussen mijn tanden en kiezen?

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.

## 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.

## 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.

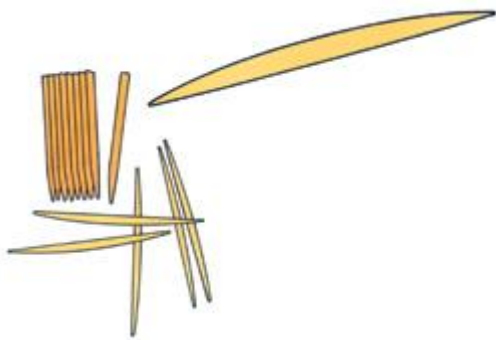


## Hoe ziet een goede tandenstoker er uit?

De tussenruimten tussen de tanden en kiezen zijn bij de meeste volwassenen geschikt voor het gebruik van tandenstokers. Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt

formaat. Ronde tandenstokers bestaan overigens niet, dat zijn cocktailprikkers. Die zijn niet bedoeld om uw tanden mee schoon te maken. U haalt er etensresten mee weg na een maaltijd. Om tandplak te verwijderen gebruikt u driehoekige houten tandenstokers. Na eenmalig gebruik gooit u de tandenstoker weg.

In het begin is het gebruik van tandenstokers soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat dan gemakkelijk bloeden omdat het nog ontstoken is. Wanneer u dagelijks tandenstokers 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 tandenstokers gebruiken?

1. Houd de tandenstoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen. Maak de punt van de tandenstoker vochtig met speeksel. Dit maakt het hout buigzamer en verkleint de kans op breuk.

2. Zet de smalle platte kant van de tandenstoker op het tandvlees, onder het punt waar de tanden en kiezen elkaar raken. Breng de tandenstoker tussen de tanden en de kiezen. Doe dat zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij.



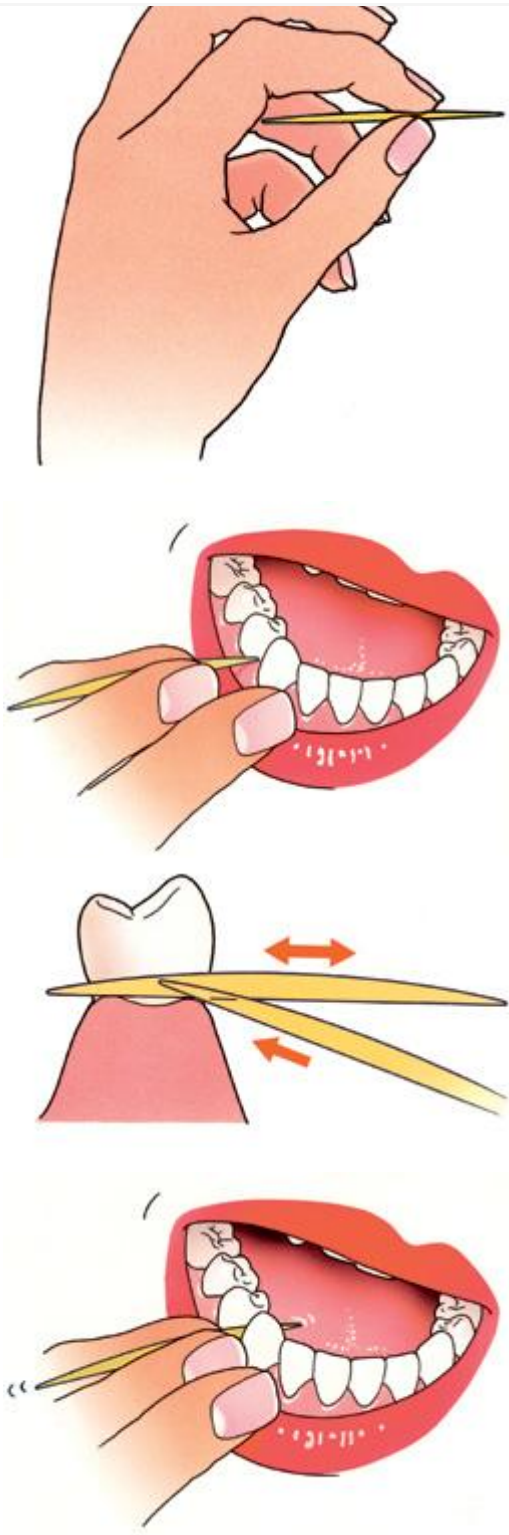
3. Voorkom prikken in uw tandvlees. Prikt u toch in uw tandvlees? Plaats de tandenstoker dan iets schuiner. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.

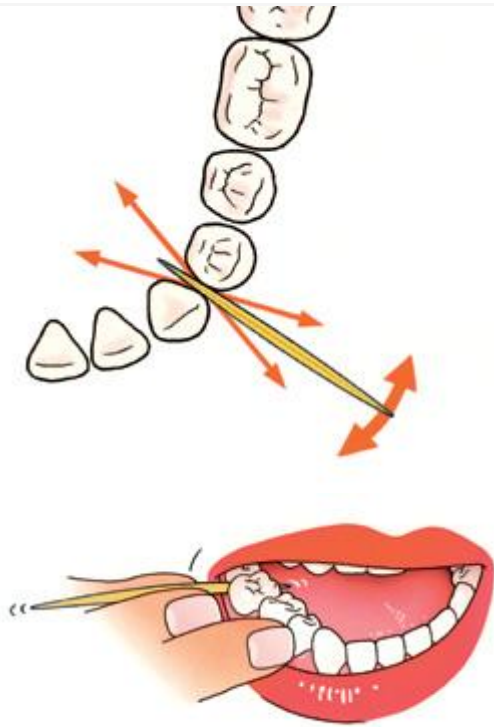
4. Duw de tandenstoker drie keer stevig tussen de tanden en kiezen. Vergroot het raakvlak met de tand door daarbij van richting te veranderen (X-figuur).

5. Reinig alle tussenruimten waarin een tandenstoker past (X-figuur).

6. Sluit uw mond iets als u de tandenstoker achter in de mond gebruikt. Hierdoor vermindert de spanning van uw wangen. Ook kunt u de vochtige tandenstoker licht buigen. Daardoor heeft u minder ruimte nodig bij het inbrengen.

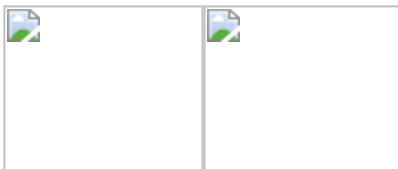
Let op: Overdreven of verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan de tanden en het tandvlees.





## App GezondeMond

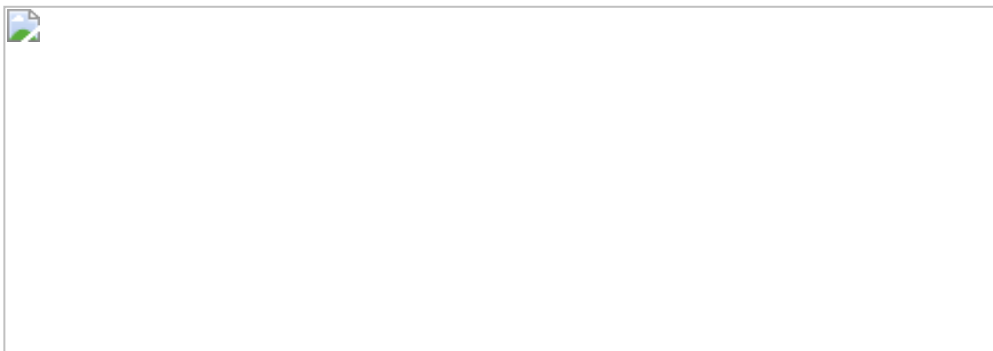
Kunt u de adviezen van uw tandarts of mondhygiënist allemaal onthouden? U hoorde iets over ragen en poetsen, maar wat zei uw zorgverlener ook al weer? In de tandartsstoel was het verhaal allemaal nog zo helder, maar eenmaal thuis, bent u de boodschap vergeten. Herkenbaar? Download dan nu de gratis app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



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.

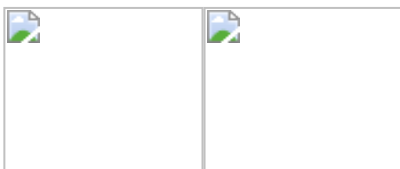
- Elektrisch en handmatig tandenpoetsen: wat is de beste borstel, hoe plaats je de borstel op de tanden, kiezen en tandvlees, hoe poets je goed en gemakkelijk in de beste volgorde?
- Stoken: het gebruik van de juiste tandenstokers, welke, hoe gebruik je ze?
- Flossen: de zorgvuldige manier om de ruimten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

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](#)



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

## 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](#)