



## ZACHTE TANDENBORSTEL

**Synoniemen:** *borstel met zachte haren , tandenborstel met zachte haren*

### Inhoud

- [Regelmatig schoonmaken van de overkappingsprothese](#)
- [Reinigen van een plaat- of frameprothese](#)
- [Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?](#)
- [Hoe kun je tanderosie voorkomen?](#)
- [Moet ik voor of na het ontbijt mijn tandenpoetsen?](#)
- [Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?](#)
- [Mondhygiëne bij implantaten](#)
- [Nuttige tips voor mondverzorging](#)
- [Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?](#)
- [Poetsen en napoetsen bij kinderen](#)
- [Slijtage van het gebit door tandenpoetsen](#)
- [Maatregelen tegen gebitsslijtage](#)
- [Tandenborstel](#)
- [Reinigen van uw kunstgebit](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

## Regelmatig schoonmaken van de overkappingsprothese

Als u uw overkappingsprothese uit mag doen, moet u deze en vooral de wortels na elke maaltijd en voor het slapengaan goed reinigen. Op het kunstgebit, maar ook eronder, op de wortels en het slijmvlies waarop uw gebit rust blijven gemakkelijk voedselresten en tandplak achter. Als u deze niet verwijdert, ontstaan gaatjes in de wortels en gaat het tandvlees rondom de wortels ontsteken. Daardoor kunnen ze pijn veroorzaken, los gaan staan en zelfs verloren gaan.

### De overkappingsprothese

Etenresten en tandplak aan de binnen- en buitenzijde van de overkappingsprothese kunt u het beste verwijderen met behulp van een speciale protheseborstel. Gebruik géén tandpasta of prothesereinigingsmiddel, maar water en zeep. Tandpasta kan te veel schuren. Een schoon kunstgebit voelt altijd glad aan. Laat uw kunstgebit tijdens het schoonmaken niet uit uw handen glippen. Het zal kapot gaan. Vul voor de zekerheid eerst de wasbak met water of leg er een handdoek in en maak uw kunstgebit daarboven schoon.

ontstaan door b.v. thee of rode wijn, én de vorming van tandsteen op uw kunstgebit. Borstel uw kunstgebit daarna goed en spoel het af met water. Leg uw kunstgebit nooit in heet water en gebruik geen agressieve prothesereinigingsmiddelen en zeker geen bleekwater of schuurmiddelen.

### Maak ook de wortels en uw mond schoon

Spoel in het begin, als de wonden nog niet helemaal zijn genezen, uw mond na elke maaltijd met een beetje lauw water. Poets daarna minstens twee keer per dag de wortels en het slijmvlies van de kaken met een zachte tandenborstel. U kunt het beste gewone fluoridetandpasta gebruiken.



## Reinigen van een plaat- of frameprothese

Net als uw eigen tanden en kiezen dient u ook uw plaat- of frameprothese goed schoon te houden. Als u deze niet regelmatig schoonmaakt, blijven er voedselresten en tandplak achter, zowel óp uw prothese als ónder uw prothese. Als u die niet verwijdert, kan uw tandvlees op den duur gaan ontsteken. Reinig uw prothese daarom zorgvuldig na iedere maaltijd. Gebruik een speciale protheseborstel en water en zeep om etensresten en tandplak goed te verwijderen. Gebruik géén tandpasta. Die kan te veel schuren.

Uw prothese maakt u niet schoon met een prothesereinigingsmiddel; dat doet u, zoals eerder gezegd, met een protheseborstel en water en zeep. U kunt wél overwegen uw prothese een paar keer per week een nachtje in een zwak werkend prothesereinigingsmiddel te leggen. Hiermee voorkomt u verkleuring, ontstaan door bijvoorbeeld thee of rode wijn, én de vorming van tandsteen op uw prothese. Borstel uw prothese daarna goed en spoel het af met water. Leg uw prothese nooit in heet water en gebruik geen agressieve prothesereinigingsmiddelen en zeker geen bleekwater of schuurmiddelen.

Uiteraard moet u ook uw eigen gebit zorgvuldig poetsen, anders verliest u misschien nog meer gebitselementen. Gebruik hiervoor een gewone zachte tandenborstel en poetst met fluoridetandpasta, dat versterkt uw gebit. Let vooral op de tanden en kiezen waarop uw prothese steunt of waar uw prothese tegenaan ligt.

Reinig uw kunstgebit dagelijks met een bij de drogisterij of apotheek beschikbaar reinigingsmiddel. Volg daarbij de voorschriften van de fabrikant. Vraag eventueel uw behandelaar of mondhygiënist om advies. Leg uw kunstgebit sowieso één keer per week een nachtje in een reinigingsmiddel. Hiermee voorkomt u de vorming van tandsteen op uw kunstgebit. Borstel uw kunstgebit daarna goed en spoel het af met water. Leg uw kunstgebit nooit in heet water en gebruik zeker geen bleekwater of schuurmiddelen.



## Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?

Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop met zachte haren. Zo kom je overal makkelijk bij. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Er zijn speciale elektrische tandenborstels en opzetborstels voor kinderen. Die zijn kleiner en daarom geschikt voor de kindermond. Poetsen met een elektrische tandenborstel is niet beter maar kan bijdragen aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Kies een tandpasta met fluoride. Fluoride zorgt voor de versterking van het glazuur.

Voor kinderen tot en met 4 jaar zijn er speciale peutertandpasta's. Hierin zit minder fluoride. Gebruik voor kinderen vanaf 5 jaar fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).





## 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).



## Moet ik voor of na het ontbijt mijn tandenpoetsen?

Poets uw tanden bij voorkeur na het ontbijt. Gebruikt u zure producten bij uw ontbijt? Wacht dan met tandenpoetsen. Gebruik een zachte tandenborstel en poets niet te krachtig.



## Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?

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

## Mondhygiëne bij implantaten

Een implantaat onder een kroon of brug zit verankerd in het bot. Het is erg belangrijk dat u de overgang van de kroon of brug naar het tandvlees goed schoonmaakt. Poets dit gebied zorgvuldig met een zachte tandenborstel en gebruik tandenstokers, ragers en/of flossdraad. Bij een slechte mondhygiëne kunt u uw implantaat verliezen.

Implantaten die als pijlers dienen onder een overkappingsprothese maakt u schoon met een zachte tandenborstel, ragers en/of (super)flossdraad. Poets tweemaal per dag het deel van het implantaat dat boven het tandvlees uitsteekt. Besteed extra aandacht aan de overgang van het implantaat naar het tandvlees. Reinig de ruimte onder de spalk met ragers en/of superfloss op aanwijzing van uw tandarts of mondhygiënist. Als u voedselresten en plak rond de implantaten niet weghaalt, gaat het tandvlees ontsteken. Daardoor verliezen ze op den duur hun houvast, gaan ze los staan en kunnen ze pijn veroorzaken.



## 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!

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 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





## 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

naar de tandartspraktijk en vraag uw tandarts of mondhygiënist om een poetsinstructie.

## Poetsen en napoetsen bij kinderen

Meestal willen kinderen al op jonge leeftijd zelf hun tanden poetsen. Dat is prima. Stimuleer dat vooral. Ze doen dit alleen nog niet overal even goed. Poets de tanden bij kinderen totdat ze 10 jaar zijn ten minste 1x per dag na, ook als je kind elektrisch poetst. Oudere kinderen kunnen meestal zelfstandig poetsen. Ook dan kan het geen kwaad als je af en toe controleert of de tanden en kiezen schoon zijn. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld tandplakverklidders. Dat is een rode kleurstof in tabletvorm die tandplak zichtbaar maakt. Je kunt de tabletjes kopen bij de drogist. Levert het (na)poetsen problemen op? Vraag dan advies aan je tandarts of mondhygiënist.

### Let bij het (na)poetsen op het volgende:

- Poets de tanden van kinderen vanaf 5 jaar 2x per dag met fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).
- Gebruik een speciale borstel voor de kindermond. Kies een variant met zachte haren en een kleine borstelkop. Druk niet te hard. Vervang de borstel als de haren niet meer op één lijn staan. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Elektrisch poetsen bij kinderen is niet beter, maar sommige kinderen werken beter mee als je een elektrische tandenborstel gebruikt.
- Poets in ieder geval 1x per dag na, ook als je kind elektrisch poetst.
- 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. Ga bijvoorbeeld 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.
- Besteed bij het napoetsen extra aandacht aan de doorbrekende achterste kiezen. Plaats de borstel hier dwars op de tandenrij.
- Draagt je kind een beugel die niet uit kan? Besteed dan extra veel aandacht aan het (na)poetsen. Tussen de beugel en de tanden en kiezen blijft namelijk makkelijk tandplak zitten. Vraag je tandarts of mondhygiënist hoe je het beste kunt (na)poetsen.
- Gaat het tandvlees ondanks een goede poetstechniek bloeden? Raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist. Misschien heeft je kind extra hulpmiddelen nodig.







## Slijtage van het gebit door tandenpoetsen

Als u krachtig of te intensief (te vaak of te lang) op een plek poetst, kunnen groeven in het gebit ontstaan. Zelfs het tandvlees kunt u wegpoetsen, waardoor de tandhalzen bloot komen te liggen. Blootliggende tandhalzen zijn niet bedekt met glazuur en daarom gevoeliger voor slijtage. Vermijd om dezelfde redenen te intensief gebruik van tandenstokers of ragers.

## Maatregelen tegen gebitslijtage

### Beperk slijtage bij het reinigen van uw gebit

Poets twee maal per dag uw tanden en kiezen zorgvuldig met een zachte tandenborstel. U oefent voldoende druk uit als u de borstel aan het eind van het handvat vasthoudt tussen uw duim en de toppen van uw vingers. Poets alle plekken in de mond even goed. De eerste tand of kies die u poetst slijt vaak het meest. Als u tandenstokers of ragers gebruikt, beperk dit dan tot één keer per dag. Eet of drink één uur voordat u uw tanden poetst geen zure producten.

### Beperk het aantal eet- en drinkmomenten

Veel voedingsmiddelen bevatten zuren. Speeksel heeft een beschermende werking. Het neutraliseert de zuurinwerking op het gebit. Eet u de hele dag door zure producten, dan kan het speeksel die aanvallen op het gebit niet meer neutraliseren. Niet alleen om tanderosie te voorkomen, maar ook om de kans op gaatjes te verkleinen geldt: beperk het aantal keren dat u eet of drinkt. Gebruik drie maaltijden per dag en daarnaast niet meer dan vier keer iets tussendoor. Water zonder prik, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor uw gebit.

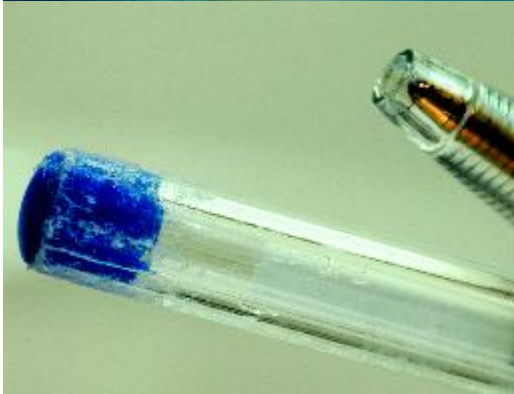
### Beperk de zuurinwerking

Houd zure dranken niet in uw mond, maar slik ze direct door. Neem niet iedere keer een klein slokje, maar drink het in één keer op. Neem niet telkens kleine hapjes van zuur voedsel, maar eet het in één keer op. Hierdoor blijft de inwerking van zuur op het tandoppervlak beperkt.

voorkomt of beperkt u de schadelijke invloed van zuren.

### Stop met verkeerde gewoonten

Probeer verkeerde gewoonten, zoals nagelbijten, kluiven op een pen of potlood, pijproken en de tanden als een schaar of mes geruiken af te leren. Dat kan moeilijk zijn, omdat u dit vaak onbewust doet. Tandknarsen doet u bijvoorbeeld tijdens de slaap. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist hoe u dit probleem het beste kunt aanpakken.



## Tandenborstel

Met een elektrische tandenborstel kun tu 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 uw mond.



## Reinigen van uw kunstgebit

Uw kunstgebit is nu nog nieuw en mooi. Dat wilt u natuurlijk graag zo houden. Daarom moet u, net als bij eigen tanden en kiezen, uw kunstgebit verzorgen. Als u het niet regelmatig schoonmaakt, blijven er voedselresten en tandplak achter. Zowel op uw kunstgebit als eronder. Als u die niet verwijdert, kan uw tandvlees op den duur gaan ontsteken. Reinig uw kunstgebit daarom zorgvuldig na iedere maaltijd. Gebruik een speciale protheseborstel en water en zeep om etensresten en tandplak goed te verwijderen. Gebruik géén tandpasta. Die kan te veel schuren. Een schoon kunstgebit voelt altijd glad aan. Laat het kunstgebit tijdens het schoon maken niet uit uw handen glippen. Het zal kapot gaan. Vul voor de zekerheid eerst de wasbak met water of leg er een handdoek in en reinig uw kunstgebit daarboven.

Uw kunstgebit maakt u niet schoon met een prothesereinigingsmiddel; dat doet u, zoals eerder gezegd, met een protheseborstel en water en zeep. U kunt wél overwegen uw kunstgebit een paar keer per week een nachtje in een zwak werkend prothesereinigingsmiddel (bijvoorbeeld van ®Ecosym) te leggen. Hiermee voorkomt u verkleuring, ontstaan door bijvoorbeeld thee of rode wijn, én de vorming van tandsteen op uw kunstgebit. Borstel uw kunstgebit daarna goed en spoel het af met water. Leg uw kunstgebit nooit in heet water en gebruik geen agressieve prothesereinigingsmiddelen en zeker geen bleekwater of schuurmiddelen.

### Maak ook uw mond schoon

Reinig niet alleen uw kunstgebit, maar ook het slijmvlies waarop uw kunstgebit rust: uw kaken, gehemelte en de overgang van de kaak naar de wangen. Anders kunnen vervelende ontstekingen ontstaan. En ook nu geldt: voorkómen is beter dan genezen. Masseer het slijmvlies minstens één keer per dag met een zachte tandenborstel en besteed extra aandacht aan uw gehemelte. Gebruik een gewone tandpasta om uw mond te reinigen.

### Doe uw kunstgebit 's nachts uit

Wanneer u gaat slapen, moeten ook uw kaken rust krijgen. Doe daarom uw kunstgebit uit als u naar bed gaat en maak uw prothese schoon. Dat voorkomt ontsteking van het slijmvlies op de kaken. Vindt u het vervelend om met een lege mond te slapen? Doe dan alleen uw ondergebit uit. Wilt u toch uw hele kunstgebit dag en nacht dragen? Maak de prothese dan dagelijks extra goed schoon.

reinigingsmiddel toevoegen. Spoel het kunstgebit altijd goed af met water voordat u het weer in uw mond plaatst.



[« 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](#)