



ELEKTRISCHE TANDENBORSTEL

Inhoud

- [Hoe voorkomt u gaatjes en ontstoken tandvlees als u ouder wordt?](#)
- [Welke elektrische borstel moet ik kiezen?](#)
- [Waarmee moet ik poetsen?](#)
- [Hoe moet ik poetsen met een elektrische tandenborstel?](#)
- [Instructie elektrisch poetsen](#)
- [Welke tandpasta moet ik gebruiken als ik elektrisch poets?](#)
- [Kan ik uitsluitend elektrisch poetsen?](#)
- [Voor wie is elektrisch poetsen geschikt?](#)
- [De voordelen van roterend elektrisch poetsen](#)
- [Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?](#)
- [Nuttige tips voor mondverzorging](#)
- [Tandenpoetsen is de basis voor een goede mondhygiëne](#)
- [Welke typen elektrische tandenborstels zijn er?](#)
- [Is een elektrische tandenborstel beter dan een gewone tandenborstel?](#)
- [Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?](#)
- [Is een elektrische tandenborstel ook geschikt voor kinderen?](#)
- [Reinigt de elektrische tandenborstel ook tussen mijn tanden en kiezen?](#)
- [Kent elektrisch poetsen ook nadelen?](#)
- [Tandenborstel](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

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.

Welke elektrische borstel moet ik kiezen?

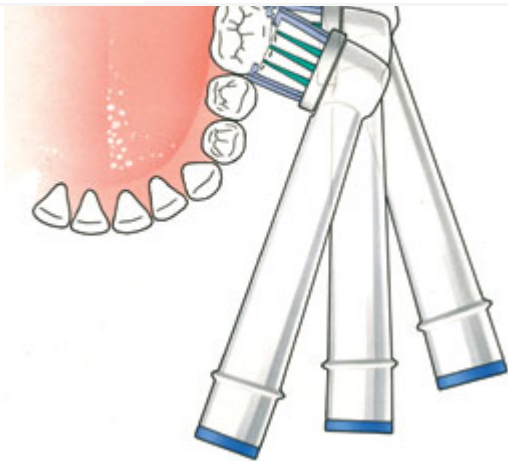
Er zijn heel veel verschillende soorten elektrische tandenborstels te koop. Dat maakt het kiezen vaak niet makkelijker. Kies eerst voor een borstelkop. Wilt u poetsen met een kleine ronde borstelkop? Of gaat uw voorkeur uit naar de vertrouwde langwerpige vorm? Eigenlijk maakt u nu de keuze voor het roterende of sonische systeem. Kies in ieder geval voor een accugeladen elektrische tandenborstel. Ze functioneren beter dan de varianten op batterijen. De exemplaren op batterijen zijn minder effectief. Ze maken een beperkt aantal poetsbewegingen en de kracht van de batterij is gering. Borstels op batterijen zijn wel een handig alternatief voor op vakantie. Vrijwel alle accugeladen elektrische tandenborstels hebben een timer. Dat is handig, want dan krijgt u na twee minuten poetsen een signaal dat u lang genoeg heeft gepoetst. Sommige borstels geven na dertig seconden een signaal, zodat u weet dat u van vlak kunt wisselen. Kies een borstel die u prettig vindt in het gebruik. U zult er beter mee poetsen en u heeft een kleinere kans dat u schade aanricht aan uw tanden of tandvlees. De beste tandenborstel is die borstel die u graag gebruikt! Kijk ook op: www.oralb.nl 

Waarmee moet ik poetsen?

Gebruik een borstel met zachte haren. Vervang deze zodra de haren uit elkaar gaan staan en buiten de borstelkop uitsteken. Een nieuwe opzetborstel verwijdert meer tandplak dan een borstel die aan vervanging toe is. Poets uw tanden tweemaal per dag met fluoridetandpasta. Of u nu elektrisch poetst of gewoon: reinig op advies van uw tandarts of mondhygiënist ook de ruimten tussen uw tanden en kiezen met ragers, flossdraad of tandenstokers. Kies de hulpmiddelen in overleg met uw tandarts of mondhygiënist.

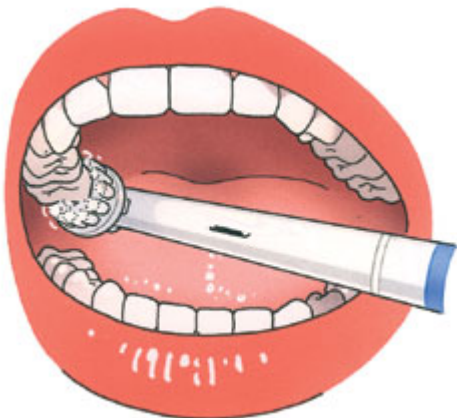
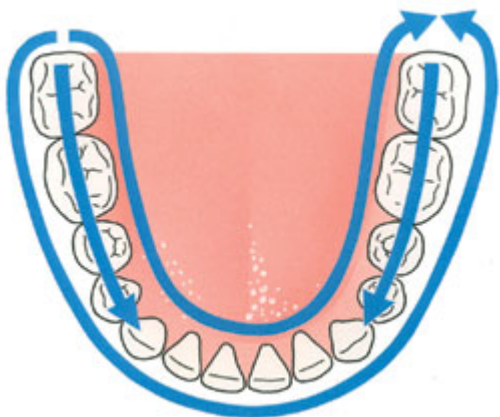
Hoe moet ik poetsen met een elektrische tandenborstel?

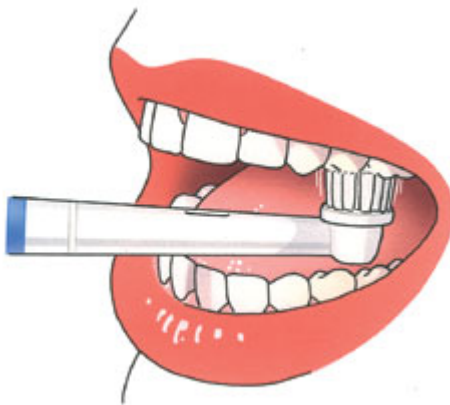
Hieronder volgt een heldere poetsinstructie voor het roterende systeem. De poetstechniek voor de sonische variant wijkt hiervan af. Kijk daarvoor in de gebruiksaanwijzing van uw elektrische tandenborstel. Zet de borstel onder een kleine hoek op het tandoppervlak net over de tandvleesrand. Oefen weinig druk uit. Zodra de borstel contact maakt met het tandoppervlak reinigt de borstel al. Houd de borstel enkele seconden stil op de tand of kies, zodat de borstel ook tussen uw tanden en kiezen komt. De borstel maakt zelf de poetsbeweging. Beweeg de borstel alleen om deze naar de volgende tand of kies te brengen. Volg daarbij de vorm van uw tanden en kiezen. Gaat u voor het eerst elektrisch poetsen? Vraag uw tandarts of mondhygiënist om een poetsinstructie.

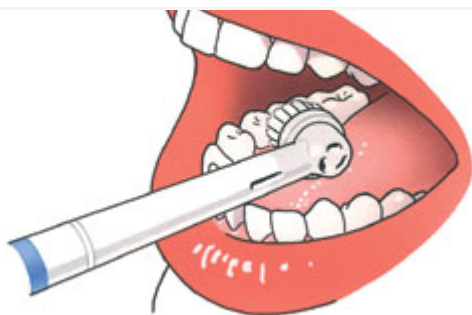


Instructie elektrisch poetsen

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.







Welke tandpasta moet ik gebruiken als ik elektrisch poets?

Poets ook met een elektrische tandenborstel uw tanden tweemaal per dag met een fluoridetandpasta.



Kan ik uitsluitend elektrisch poetsen?

Ja, u kunt uw tanden uitsluitend elektrisch poetsen. Wilt u daarnaast toch graag handmatig blijven poetsen? Poets dan bijvoorbeeld eenmaal elektrisch en eenmaal met een gewone tandenborstel per dag.

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.

De voordelen van roterend elektrisch poetsen

- De elektrische tandenborstel maakt de juiste poetsbeweging voor u. Daardoor kunt u zich volledig concentreren op het goed plaatsen van de borstelkop.
- De borstelkop is klein. Daardoor komt u makkelijker op de moeilijk bereikbare plaatsen in uw mond.
- Als u de elektrische borstel op de juiste manier gebruikt, verwijdert u meer tandplak op en tussen uw tanden en kiezen en langs de rand van het tandvlees dan met een gewone tandenborstel.
- Elektrisch poetsen gaat gemakkelijk en is minder vermoeiend. Hierdoor neemt u waarschijnlijk meer tijd om te poetsen. Timers helpen daarbij. Ze geven na twee minuten een signaal.
- Met een elektrische tandenborstel poetst u meestal langer, waardoor uw gebit ook schoner wordt.

Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?

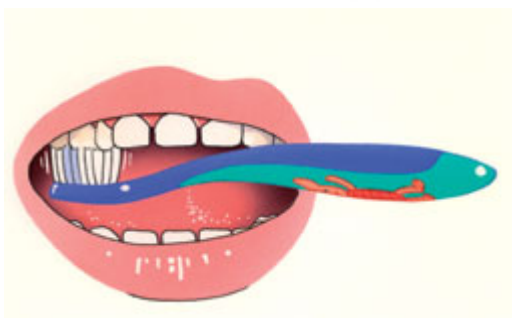
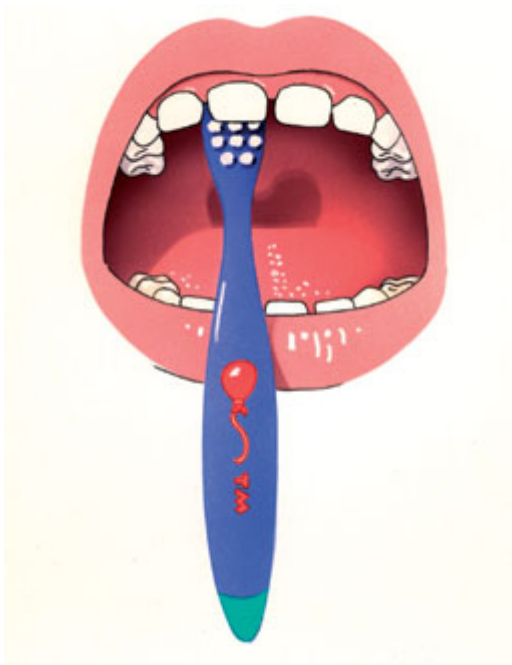
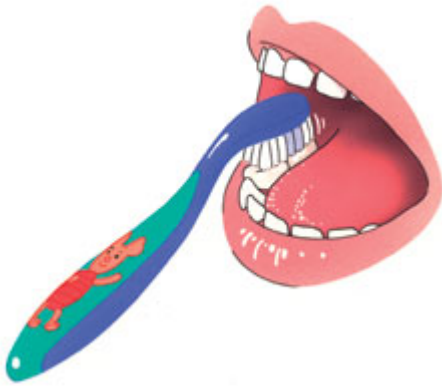
Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Op deze wijze poets je de schadelijke tandplak weg. Als je een vaste volgorde aanhoudt, leer je je kind systematisch poetsen. Zo is er minder kans dat je plekjes overslaat. Poets altijd de rand van het tandvlees mee. Begin achteraan bij de kiezen en ga via de tanden naar de kiezen aan de andere kant. Neem er de tijd 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





Nuttige tips voor mondverzorging



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 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



Tandenpoetsen is de basis voor een goede mondhygiëne

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Tandenpoetsen vormt hiervoor de basis. Maar goed tandenpoetsen is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Vooral met een gewone tandenborstel lukt het vaak niet goed genoeg. Er blijft gemakkelijk tandplak op en tussen de tanden en

De elektrische tandenborstel maakt de juiste poetsbeweging voor u. Zo kunt u zich beter concentreren op de plaatsing van de borstelkop in de mond. Poetsen met een elektrische tandenborstel betekent niet dat de gebitsverzorging verder 'automatisch' gaat. Ook nu is het belangrijk dat u de borstel goed hanteert en zorgvuldig te werk gaat. Poetsen met een elektrische tandenborstel maakt het reinigen *tussen* uw tanden en kiezen niet overbodig!



Welke typen elektrische tandenborstels zijn er?

Er bestaan in hoofdzaak twee typen elektrische tandenborstels. De techniek van de borstels verschilt. Zo wordt gebruikgemaakt van de oscillerende-roterende (ronddraaiend heen-en-weergaand) en de sonische (zijwaarts heen-en-weergaand) techniek. Uit onderzoek blijkt dat deze borstels beter tandplak verwijderen dan normale handtandenborstels. Ze zorgen daarmee dus voor een betere mondhygiëne.

De roterende borstels hebben een kleine ronde borstelkop. Hierdoor is het makkelijker om tandplak te verwijderen op moeilijk bereikbare plaatsen. Ze zijn het populairst en het meest effectief. Aan de nieuwste roterende borstels is een pulserende techniek toegevoegd. Hierbij beweegt de borstelkop in een hoge snelheid naar de tand toe. Zo komen de borstelharen beter tussen de tanden en kiezen.

De sonische borstels hebben de vertrouwde vorm van de gewone handtandenborstel. De poetstechniek lijkt sterk op die van de gewone tandenborstel. De borstel beweegt snel heen-en-weer en maakt een zijwaartse borstelbeweging.



Is een elektrische tandenborstel beter dan een gewone tandenborstel?

Ja, uit onderzoek is gebleken dat roterende elektrische tandenborstels beter tandplak verwijderen dan normale handtandenborstels. Ze zorgen daarmee dus voor een betere mondhygiëne.

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.

Ja, 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 juist leuk voor kinderen. Het kan bijdragen aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Zeker voor de ouders is de elektrische tandenborstel een handig hulpmiddel. Met de elektrische tandenborstel kunnen ouders makkelijk en goed napoetsen. Begeleid uw kind bij het tandenpoetsen totdat het tien jaar oud is. Dit geldt zowel voor elektrische als gewone tandenborstels.



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.

Kent elektrisch poetsen ook nadelen?

Het trillen van de borstel wordt soms als onprettig ervaren, maar vaak went dat na een tijdje vanzelf. Ook is de elektrische tandenborstel duurder dan een gewone borstel. Dat geldt zowel voor de aanschaf van de tandenborstel als voor de vervanging van de borstelkopjes. In het handvat van een elektrische tandenborstel zit een ingewikkeld stukje techniek. Als de borstel op de vloer valt, kan die stuk gaan.

Tandenborstel

Kies een zachte borstel met een kleine borstelkop. Vervang de tandenborstel elke drie maanden of eerder als de haarbosjes uit elkaar gaan staan.

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.



[« 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

OPENINGSTIJDEN

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](#)