

POETSEN

Een goede mondhygiëne, dat wil zeggen een schoon gebit en gezond tandvlees, is niet alleen belangrijk tijdens de orthodontische behandeling, maar een absolute voorwaarde voor het starten van een orthodontische behandeling.

Wanneer de mondhygiëne niet voldoende is vóór de behandeling wordt niet gestart met de behandeling tot het tandenpoetsen op voldoende niveau is. Ook als, tijdens de behandeling, de mondhygiëne verslechtert kan de orthodontist besluiten de behandeling voortijdig af te breken, om schade aan tand en tandvlees te voorkomen.

Gebruik een tandenborstel met een rechte steel en met een kleine borstelkop. De haren van de borstel moeten van nylon zijn en vooral niet te hard: soft of medium. Het gebruik van een elektrische tandenborstel is ook toegestaan.

Stap 01

Begin met de tanden en kiezen in de bovenkaak. Houd de borstel zoals op de foto (onder een hoek van ongeveer 45°). Plaats de borstel aan de bovenkant van de draden en slotjes, op de rand van tandvlees en tand. Maak een keer of 10 korte bewegingen heen en weer, zodat de haren van de borstel vrijwel op dezelfde plaats blijven. Schuif de borstel dan op naar een aansluitende plaats en maak weer dezelfde korte bewegingen. Zorg ervoor dat het tandvlees wordt meegepoetst.



Stap 02

Plaats weer de borstel boven de draden en slotjes, maar nu zo, dat juist tussen de slotjes wordt gepoetst. Maak dezelfde poetsbewegingen als hiervoor.



Stap 03

Plaats de borstel onder de draden en slotjes zo, dat vanaf de snijrand en het kauwvlak van de tanden en kiezen tussen de slotjes wordt gepoetst. Maak weer dezelfde bewegingen met de borstel als hiervoor. Maak nu de tanden en kiezen in de onderkaak schoon op dezelfde manier als in de bovenkaak werd gedaan (1, 2, 3).



Stap 04

Poets de binnenkant van de tanden en kiezen in de boven- en onderkaak door ook hier de borstel onder een hoek te plaatsen en de korte bewegingen te maken. Zorg er ook nu voor dat het tandvlees wordt meegepoetst.



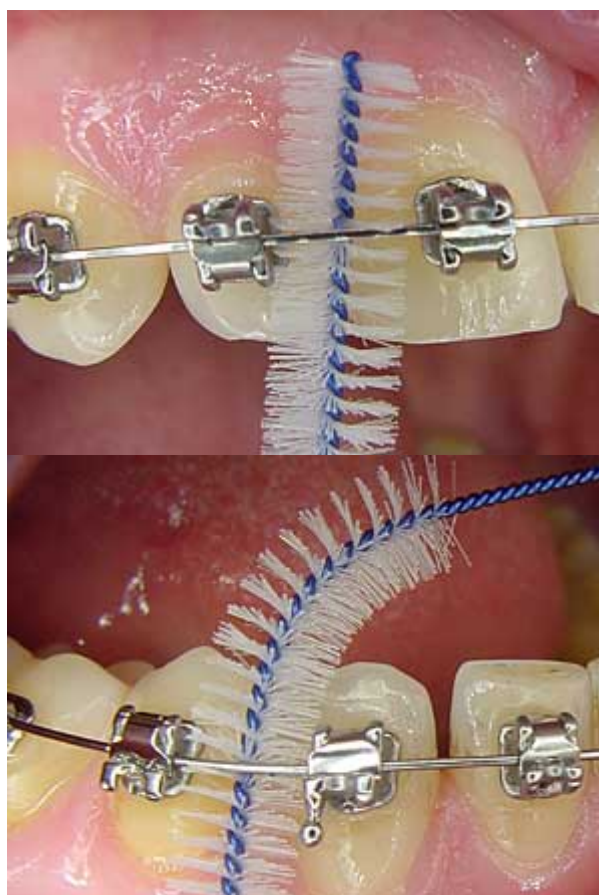
Stap 05

Poets de kauwvlakken van de kiezen in de boven- en onderkaak door de borstel er recht op te zetten en wat grotere schrobbewegingen te maken.



Stap 06

Gebruik een ragertje om de randen van de slotjes in detail schoon te maken en om het tandvlees tussen de tanden goed te poetsen.



Tot slot : Kijk zorgvuldig in de spiegel of alle voedselresten zijn verwijderd en de slotjes en bandjes schoon zijn en glimmen.