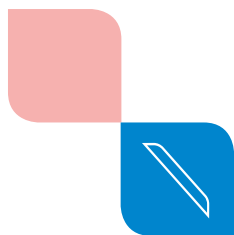




Instructie van uw tandarts of mondhygiënist

Gebruik tandenstoker





Tandenstoker

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond.

Tandenpoetsen is de basis om uw mond gezond te houden. Maar met alleen een tandenborstel kunt u de ruimte tussen uw tanden en kiezen niet goed schoonmaken. Hier kunt u bijvoorbeeld een stoker voor gebruiken.



Soorten stokers

Stokers zijn er in vele soorten en maten. De stoker is van hout of van kunststof. De voorkeur gaat uit naar de stoker van hout, omdat deze door de open structuur meer tandplaque afneemt dan de kunststof stoker. Tandenstokers kunnen verschillen in dikte. Bij grote tussenruimten kunt u dikkere stokers gebruiken en bij smallere tussenruimten de dunne variant. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welk formaat het beste voor u is.

Ronde tandenstokers bestaan niet. Het zijn cocktailprikkers die niet bedoeld zijn om tandplaque te verwijderen. U kunt er wel etensresten mee weg halen na een maaltijd.

1. Vochtig maken

Houten tandenstokers dienen voor gebruik vochtig gemaakt te worden. Hierdoor wordt onnodig breken voorkomen.

2. Tussen duim en wijsvinger

Houd de stoker tussen duim en wijsvinger vast. De andere vingers gebruikt u om te steunen op de kin.

3. Platte kant

Zet de platte kant van de tandenstoker tegen het tandvlees.

4. Duw

Breng de stoker tussen de tanden en duw deze stevig door.

5. Heen-en-weer

Beweeg de stoker heen en weer, in ieder geval in drie posities namelijk: drie keer rechts, drie keer recht-door en drie keer links.

6. Mond sluiten

Bij de achterste kiezen is het aan te bevelen de mond iets te sluiten waardoor de spanning op de wangen wat afneemt.

Let op:

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



Reiniging tussen tanden en kiezen

In het begin is het gebruik van een tandenstoker soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees kan gaan bloeden omdat het ontstoken is. Bij dagelijks gebruik verdwijnt de ontsteking en dus ook het bloeden.

Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen? Vraag het uw tandarts of mondhygiënist.

