

# Goed poetsen doe je zo

---



## Poetsen bij volwassenen

Poets 2x/dag je tanden gedurende minstens **2 minuten**

Begin met het poetsen **tussen de tanden** door middel van flossdraad, een driehoekige tandenstoker of interdentaal borsteltjes. Eerst de achterste kiezen dan meer naar voren. Gebruik voldoende fluoridetandpasta

Poets steeds in dezelfde volgorde volgens de **3 B's, zo vergeet je geen enkel vlak**

- **B**innenkant
- **B**uitenkant
- **B**ovenkant

Vergeet de binnenkant van je snijtanden niet, dit doe je gemakkelijk door je tandenborstel rechtop te zetten en op en neer te bewegen.

Plaats de haartjes van de tandenborstel **45° gekanteld naar het tandvlees** toe

Maak kleine draaiende bewegingen ter grootte van een tand

Poets **elke tand afzonderlijk met cirkeltjes** niet schrobben over de hele tandenrij

De kauwvlakken poets je wel met een "heen en weer" beweging

Poets zonder druk op je tanden uit te oefenen

Reinig 1 keer per dag tussen de tanden

1x spoelen met water is voldoende

Eventueel als extra: Poets je tong met een tandenborstel of tongscraper. Ga 2 keer over de rug van de tong zonder tandpasta

### Meest gemaakte fouten:

- Niet interdentaal poetsen met floss of andere geeft sterk verhoogde kans op gaatjes tussen de tanden (= 75% van alle gaatjes !!) en verhoogt de kans op tandvleesproblemen.
- De binnenkant van de onderste achterkiezen: druk de tong voldoende weg  
De buitenkant van de bovenkiezen: zet de tanden op elkaar om meer plaats te geven aan de wangzijde.
- De buitenkant van de hoektand rechts onder (= "backhand" beweging).

## Poetsen bij kinderen

### 0 tot 2 jaar:

poets van bij de doorbraak van de eerste tand

gebruik een tandenborstel met een **klein kopje**

gebruik een klein beetje tandpasta aangepast aan de leeftijd (<1000ppm)

neem de baby op je schoot, dit is een stabiele poeshouding

### 2 tot 6 jaar:

neem een tandpasta met aangepaste hoeveelheid fluoride (<1000ppm)

neem een tandenborstel met een klein kopje en een steel met grip

laat het kind 2 maal per dag poetsen gedurende 2 minuten

**poets daarna zelf** de tanden van je kind nogmaals volgens dezelfde techniek als uitgelgd voor volwassen (kinderen poetsen vooral de voorste tanden);

besteed vooral aandacht aan de binnenzijde van de tanden en de kiezen

### 6 tot 12 jaar:

laat het kind 2 maal per dag gedurende 2 minuten poetsen

gebruik een aangepaste tandenborstel en tandpasta (1000-1500ppm = 'junior').

het is aangeraden het kind te **helpen met poetsen tot 10 jaar**.

