

Algemeen mondverzorgingsadvies

Hieronder vindt u een aantal adviezen voor de dagelijkse mondverzorging volgens de visie van onze praktijk. Voor meer gedetailleerde informatie over de verschillende producten en hoe u ze gebruikt kunt u altijd bellen of even langskomen.

Tandenborstel:

Het liefst een elektrische borstel, bij voorkeur met een ronde kop (Oral-B).

Zorg voor de beste prestaties altijd dat de elektrische borstel goed is opgeladen.

Gebruik standaard een borstel/opzetstukje met zachte haren. Dit geldt ook indien u een handtandenborstel gebruikt.

Tandpasta:

Gebruik altijd een tandpasta met voldoende fluoride:

Voor kinderen van 0-4 jaar een tandpasta met 500-750ppm fluoride.

Vanaf 5 jaar mag men poetsen met 'gewone tandpasta' met 1000-1500ppm fluoride.

Wij raden u af om een whitening tandpasta te gebruiken omdat deze een sterk schurende werking heeft en hierdoor uw glazuur beschadigt.

(Interdentale) reinigingsmiddelen:

U kunt flossdraad, tandenstokers of ragers gebruiken voor de verzorging van het tandvlees en de ruimte tussen de tanden en kiezen. Een tongspatel wordt gebruikt om de bacteriën van de tong te verwijderen en de tong te reinigen.

Spoelmiddelen:

Niet alle mondspoelingen zijn aan te raden. Veel van deze middelen bevatten alcohol en kunnen daardoor bijdragen aan de ontwikkeling van o.a. mond- en keelkanker.

Wanneer u toch een mondspoelmiddel wilt gebruiken zou u kunnen kijken naar bijvoorbeeld het spoelmiddel van Johnson&Johnson (ACT) of de spoeling van Elmex. Deze bevatten geen alcohol en zijn daarom niet schadelijk.

Dagelijkse verzorging:

Poets minimaal twee keer per dag uw tanden (in ieder geval 's ochtends en 's avonds) gedurende minstens twee minuten.

LET OP: Bij kinderen van 0-1 jaar poetst u vanaf het moment van doorbreken de tanden één keer per dag. Probeer u volgens de juiste methode te poetsen. Elektrisch poetsen vereist een heel andere techniek dan poetsen met de hand.

Gebruik een keer per dag stokers of ragers en flossdraad tussen alle tanden en kiezen. Ook hier is een juiste techniek belangrijk.

Gebruik in ieder geval een keer per dag de tongscraper. Oefen een lichte druk uit en haal de schraper rustig van achteren naar voren over de tong. Let op: hoe verder u de schraper achterop de tong zet, hoe beter.