

A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z

### Instructie mondhygiëne - Hoe moet ik mijn tanden poetsen?

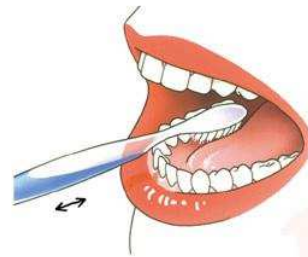
Er bestaan verschillende poetsmethoden. Vaak wordt geadviseerd om **korte horizontale bewegingen** te maken. Besteed vooral aandacht aan de overgang van het tandvlees naar de tand of kies. Zet de borstel op deze plek onder een hoek van 45 graden op het tandvlees. De tandplak verdwijnt door de haartjes zachtjes heen en weer te bewegen over de plaatsen waar tandplak zit. Als u de borstel aan het eind van het handvat tussen uw duim en de toppen van uw vingers vasthoudt, oefent u voldoende druk uit.

#### Poetsinstructie

Houd een vaste poetsvolgorde aan. Poets de tanden in de onderkaak bijvoorbeeld eerst aan de binnenkant, dan de buitenkant en tenslotte de bovenkant. De bovenkaak poetst u in dezelfde volgorde. Poets tweemaal per dag twee minuten. Poets bij voorkeur na het ontbijt en voor het slapengaan.



Zet de tandenborstel schuin op het tandvlees



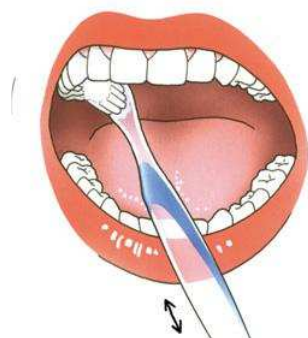
Binnenkant van de onderkaak



Buitenkant van de onderkaak



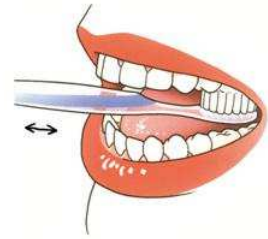
Bovenkant van de onderkaak



Binnenkant van de bovenkaak



Buitenkant van de bovenkaak



Bovenkant van de bovenkaak

---

[meer weten over : Tandpoetsen](#)

[<< terug](#)

