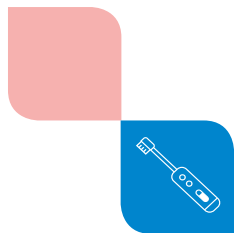




Informatie van uw tandarts

Elektrisch tandenpoetsen





Waarom elektrisch tandenpoetsen?

Goed poetsen is de basis voor een gezonde mond.

Vaak blijft er na het tandenpoetsen nog aanzienlijk veel tandplaque achter. Uit onderzoek blijkt dat er met de elektrische tandenborstel, mits goed gebruikt, tot 40% meer tandplaque verwijderd wordt dan wanneer u poetst met een handtandenborstel.

Welke voordelen heeft elektrisch tandenpoetsen nog meer?

- De meeste elektrische tandenborstels hebben een ingebouwde timer, waardoor u precies weet wanneer er twee minuten voorbij zijn. Deze twee minuten zijn nodig voor een effectieve borstelbeurt.
- Er is keuze uit verschillende borstelkoppen, zodat u kunt kiezen welke borstel uw voorkeur heeft.
- Sommige elektrische tandenborstels geven aan wanneer u te hard poetst.



Ook bij het poetsen met een elektrische tandenborstel is het gebruik van stokers en ragers voor de reiniging tussen tanden en kiezen belangrijk!



Roterende borstel

Er zijn twee soorten elektrische tandenborstels. Beide worden op een andere manier gebruikt.

Roterende borstel

Gebruikt u een tandenborstel met een roterende kop? Zet dan de borstelkop loodrecht tegen het tandoppervlak zodat de borstelharen tegen de tandvleesrand aankomen. Houd de borstel drie seconden per tand of kies stil en oefen hierbij weinig druk uit. Verzet de borstel alleen om de contour te volgen en om naar de volgende tand of kies te gaan.

Sonische tandenborstel

De sonische tandenborstel heeft de vertrouwde vorm van de gewone handtandenborstel. De poetstechniek lijkt er dan ook sterk op. De borstel beweegt snel heen-en-weer en maakt zijwaartse borstelbewegingen. Bij deze tandenborstel is het voldoende om de borstel op de tanden en kiezen te plaatsen. U hoeft dus zelf niet de poetsbeweging te maken.



Sonische borstel

Hoe moet ik poetsen met een elektrische tandenborstel?

Allereerst is het belangrijk om een vaste volgorde aan te houden, zodat u precies weet waar in de mond u geweest bent.

Werk bijvoorbeeld volgens de drie B's:

binnenkant, **b**uitenkant en **b**ovenop de tanden en kiezen.

Poets altijd met een fluoridehoudende tandpasta, twee keer per dag en minimaal twee minuten lang.

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

