



Een goede mondhygiëne

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
REINIGEN TUSSEN DE TANDEN	4
Tandenstoker	
Tandzijde of floss	
Interdentaal borsteltje	
REINIGEN VAN DE TANDEN ZELF	9
Handtandenborstel	
Elektrische tandenborstel	
Soloborstel	
REINIGEN VAN DE TONG	14
CONTACTINFO	15

Het belang van een goede mondhygiëne kan niet genoeg worden benadrukt. Niet alleen vormt het de basis van een mooie glimlach, het is ook belangrijk voor uw algemene gezondheid. Bovendien kan geen enkele tandheilkundige behandeling succesvol zijn zonder een goede, dagelijkse mondhygiëne.

Met deze brochure geven we u concrete richtlijnen over hoe u een goede mondhygiëne het best aanpakt: reinigen tussen de tanden, poetsen van de tanden zelf en eventueel het reinigen van de tong. Uiteraard kunt u voor meer uitleg altijd terecht bij uw behandelende tandarts, parodontoloog of mondhygiënist. Aarzel dus zeker niet om al uw persoonlijke vragen te stellen.

Het team van de afdeling parodontologie

REINIGEN TUSSEN DE TANDEN

Het reinigen tussen de tanden is enorm belangrijk omdat gingivitis (tandvleesontsteking) en parodontitis (een voortschrijdende ontsteking tot in het kaakbeen) meestal vanuit de interdentale ruimtes ontstaan. De grootte van de interdentale ruimtes bepaalt welk hulpmiddel het meest geschikt is:

- ✗ bij kleine ruimtes: een tandenstoker of tandzijde
- ✗ bij grotere ruimtes: een interdentaal borsteltje (waarvan de grootte kan worden aangepast)

TANDENSTOKER

Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm en loopt uit in een punt. Omdat de ruimte tussen twee tanden driehoekig is van vorm, reinigt een driehoekige tandenstoker het meest efficiënt. Ronde tandenstokers werken niet. Tandensokers bestaan in verschillende diktes, zodat ze kunnen aangepast worden aan de grootte van de interdentale ruimtes.

Tandenstokers zijn zeer gebruiksvriendelijk: u kunt ze gemakkelijk op een 'dood' moment gebruiken, bijvoorbeeld tijdens het lezen van de krant of bij het tv-kijken.

- ✓ Maak de punt van de tandenstoker voor gebruik even nat, bijvoorbeeld door hem onder de tong te houden. Zo wordt het hout buigzamer en verkleint de kans op breken.

- ✓ Houd de tandenstoker tussen duim en wijsvinger, dicht bij de punt en plaats de andere vingers op wang of lippen om voldoende steun te hebben.
- ✓ Breng de platte kant van de tandenstoker in contact met het tandvlees in de interdentale ruimte. Beweeg de tandenstoker vijf keer achtereenvolgens naar binnen en naar buiten.
- ✓ Beweeg de tandenstoker iets naar links en naar rechts en beweeg hem opnieuw twee maal naar binnen en naar buiten om zo een breder vlak te reinigen.
- ✓ In de onderkaak is de platte kant van de tandenstoker naar beneden gericht, in de bovenkaak naar boven.
- ✓ Tandenstokers zijn bedoeld voor eenmalig gebruik: neem voor elke sessie een nieuwe.
- ✓ Wanneer het tandvlees bloedt tijdens deze handeling, wijst dit op een ontsteking.



Breng de tandenstoker vijf keer tussen de tanden naar binnen, zodat u hem met de tong kunt voelen.

De driehoekige vorm past mooi in de interdentale ruimte.

Bent u vatbaar voor parodontitis, dan moet u één keer per dag – om het even wanneer – grondig tussen de tanden reinigen. Bovendien moet u één tot twee keer per dag de tanden poetsen, bij voorkeur 's morgens en voor het slapengaan. Wanneer er zich aanslag op de tong vormt, moet u ook de tong reinigen.

TANDZIJDE OF FLOSS

- ✓ Neem om vlot te kunnen werken ongeveer 40 cm tandzijde en wikkel de uiteinden om beide wijs- of middelvingers. Duim en wijsvinger kunnen gebruikt worden om de zijden draad te leiden.



- ✓ Breng de tandzijde met een zagen- de beweging tussen twee tanden in tot voorbij het punt waarop beide tanden elkaar raken.
- ✓ Buig de tandzijde daarna om de zijkant van de tand en duw hem **voorzichtig** in de pocket, dus tot onder het tandvlees.
- ✓ Haal de tandzijde dan zachtjes, opnieuw **met een zagen- de beweging**, langs de tandkroon naar buiten (naar on-

deren toe voor de bovenste tanden, naar boven toe voor de onderste tanden), tot waar de tand contact maakt met zijn buur.

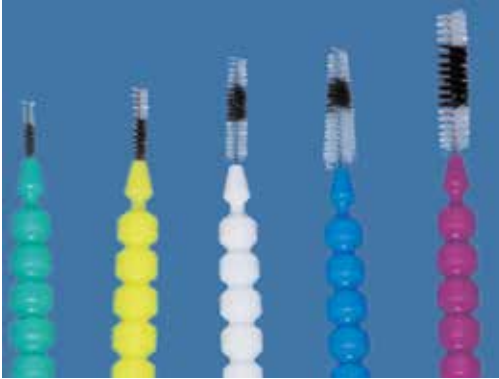
- ✓ Herhaal dit vijf keer aan iedere zijde van elke tand.
- ✓ Op plaatsen waar de draad niet tussen de tanden geraakt (bijvoorbeeld bij een brug) kunt u tandzijde gebruiken met een steviger uiteinde (superfloss).
- ✓ Wanneer het tandvlees bloedt tijdens deze handeling, wijst dit op een ontsteking.



Tandzijde is veel moeilijker te gebruiken dan een tandenstoker. Het kan ook moeilijk buiten de badkamer worden gebruikt. Daarom geven we de voorkeur aan een tandenstoker, ook al zal deze soms aanleiding geven tot het gering terugtrekken van het tandvlees tussen de tanden.

INTERDENTAAL BORSTELTJE

Als de ruimte tussen de tanden groter is, werken interdentale borsteltjes veel efficiënter. Interdentale borsteltjes zijn verkrijgbaar in verschillende maten.



De juiste maat is erg belangrijk: vraag advies aan uw parodontoloog, tandarts of mondhygiënist. Een te kleine interdentale borstel reinigt onvoldoende en een te grote beschadigt het glazuur of tandvlees.

- X Neem de interdentale borstel vast tussen duim en wijsvinger, net zoals een tandenstoker.
- X Het is belangrijk dat u met de andere vingers steun zoekt op uw aangezicht.
- X Breng het borsteltje tussen de tanden in en beweeg het heen en weer doorheen de interdentale ruimte.
- X Interdentale borstels kunt u, in tegenstelling tot tandenstokers, meerdere malen gebruiken. Spoel ze na gebruik daarom goed uit en laat ze drogen.
- X Soms kunt u, bij een lokale ontsteking, een ontsmettingsmiddel (bijvoorbeeld chloorhexidine gel 1%) aanbrengen op het borsteltje.



Het succes van elke tandheelkundige behandeling hangt in grote mate af van de ernst waarmee u de reiniging tussen de tanden uitvoert. Zonder interdentale reiniging wordt een tandheelkundige behandeling zinloos!

REINIGEN VAN DE TANDEN ZELF

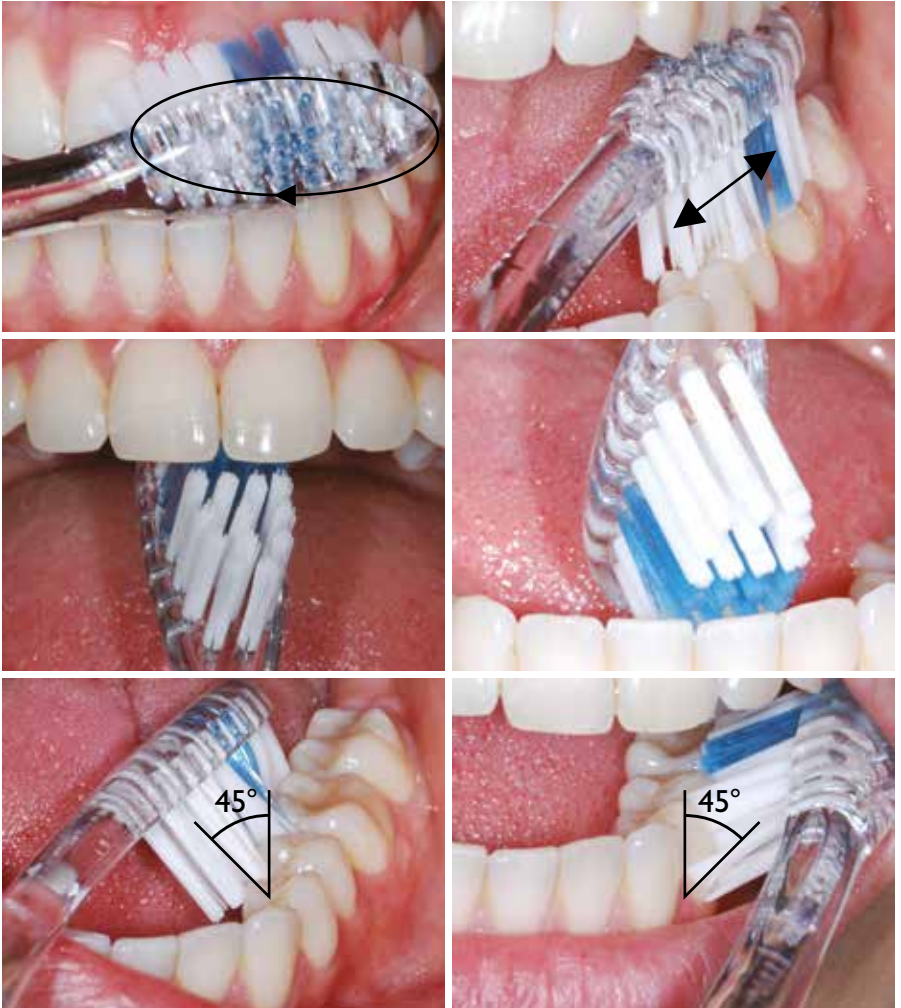
Ook de tanden zelf moet u goed reinigen. U moet zich vooral concentreren op de tandvleesrand: naast de plaque (een biofilm van bacteriën) tussen de tanden is het vooral de plaque langs de tandvleesrand die verantwoordelijk is voor gingivitis en parodontitis.

Tandenpoetsen kan met een handtandenborstel of een elektrische tandenborstel. Vraag uw parodontoloog, tandarts of mondhygiënist om advies welke voor u het meest geschikt is. Voor moeilijk te bereiken plaatsen kunt u een 'soloborstel' gebruiken.

HANDTANDENBORSTEL

- X Plaats de kop van de tandenborstel onder een schuine hoek van 45 graden tot **net tegen de tandvleesrand** (naar omhoog voor de bovenste tanden, naar omlaag voor de onderste tanden). Hierdoor zullen de haartjes van de borstel deels in de pocket kunnen binnendringen.
- X Maak vervolgens kleine cirkelvormige bewegingen, zonder al te hard te duwen! Per tand moet u minstens tien rotaties maken.
- X Houd ook aan de binnenzijde van de tanden de borstel onder een hoek van 45 graden.
- X Poets systematisch en probeer een vaste volgorde aan te houden. Begin aan de binnenkant, daarna de buitenkant en vergeet op het einde de kauwvlakken niet.
- X De kauwvlakken mag u met een schrobbende beweging reinigen.
- X Poetsen achterin de mond wordt gemakkelijker door de mond iets te sluiten.

Borstel nooit op uw tandvlees, maar plaats de tandenborstel steeds tot net tegen de tandvleesrand. Poetsen op uw tandvlees is gevaarlijk omdat het zal leiden tot wondjes en het terugtrekken van het tandvlees.



Hoe ziet een goede handtandenborstel eruit?

- X** een kleine afgeronde kop
- X** een handige steel
- X** nylon haartjes van medium hardheid. Na een parodontale ingreep kan het soms beter zijn om tijdelijk een zachtere tandenborstel te gebruiken.

Gebruik als tandpasta liefst een 'niet abrasieve' (niet schurende) soort die fluoride bevat.

ELEKTRISCHE TANDENBORSTEL

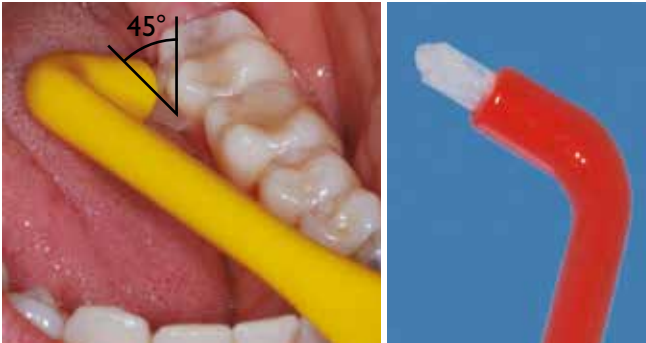
Veel mensen geven de voorkeur aan een elektrische tandenborstel omdat het poetsen sneller verloopt door de snellere borstelbewegingen. Ook hier is de plaatsing van de borstel zeer belangrijk voor een optimaal resultaat. Plaats de borstel tot tegen het tandvlees maar niet erop! Vraag uw parodontoloog, tandarts of mondhygiënist om advies hoe u de borstel juist gebruikt. Breng uw elektrische tandenborstel daarom mee naar de consultatie.



Een elektrische tandenborstel vervangt de interdentale reiniging niet. Ook hier blijft het gebruik van interdentale middelen cruciaal!

SOLOBORSTEL

Sommige plaatsen in de mond zijn moeilijk te bereiken met een klassieke tandenborstel, bijvoorbeeld scheefstaande tanden, de binnenzijde van de ondersnijtanden, overlappende tanden, wijsheidstanden ... Voor die moeilijk bereikbare plaatsen kunt u een soloborstel gebruiken.



U plaatst deze borstel ook weer onder een hoek van 45 graden, naar het tandvlees toe (zie foto). Hierdoor zullen de haartjes van de borstel in de pocket kunnen binnendringen. Met de borstel worden vervolgens kleine penseelbewegingen gemaakt van de tandvleesrand weg.

REINIGEN VAN DE TONG



De tong is ruw van structuur en daardoor blijven er veel bacteriën en voedselresten op achter. Het is niet nodig om de tong regelmatig te reinigen. Dat is alleen nodig wanneer u klachten heeft over een slechte adem of wanneer er een aanslag op de tong zichtbaar is. De tong is goed te reinigen met een tong-schraper.

- Haal de tong naar buiten met een gaasje. Hierdoor wordt de tong beter bereikbaar en kunt u een braakreflex gemakkelijker onderdrukken.
- Plaats de schraper zo diep mogelijk in de mond op de tong en trek de schraper vervolgens naar buiten over de tong.
- Herhaal deze beweging drie keer.
- Beweeg ook even langs de zijkant.
- Spoel de tongschraper na gebruik af om hem zuiver te maken voor een volgend gebruik.



Het geheim van een gezond gebit op lange termijn?
EEN DAGELIJKSE PERFECTE MONDHYGIËNE!

CONTACTINFO

UZ Leuven campus Sint-Rafaël
Afdeling parodontologie
Kapucijnenvoer 7 blok A
3000 Leuven
Tel. 016 33 24 83 (8.15 - 12.30 uur en 13.30 - 17 uur)

Voor de bereikbaarheid van campus Sint-Rafaël met het openbaar vervoer of met de wagen:
zie <http://www.uzleuven.be/sint-rafael>

© september 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de afdeling parodontologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700241.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

