

## Elektrisch poetsen

Dit is een instructieblad behorende bij de instructie elektrisch poetsen, die u in onze praktijk heeft gekregen. Elektrisch poetsen duurt vaak langer dan met de hand poetsen; het kleine borsteltje dwingt per tand te poetsen. Hierdoor wordt het met de elektrische borstel wel schoner, tot wel 40%!

Vóór u begint met elektrisch poetsen, volgen hier een paar aandachtspunten:

- Doe tandpasta op de tandenborstel ter grootte van de borstelkop.
- Verspreidt de tandpasta door de mond alvorens de borstel aan te zetten om spetteren te voorkomen
- Eventueel kunt u bij gebrek aan voldoende tandpasta de borstel stil zetten en nieuwe tandpasta aanbrengeen.

**Poets uw gebit in een vaste volgorde** en leg deze route dagelijks af op dezelfde manier. Begin altijd met de binnenkant van uw onderkaak en poets daarna de binnenkant bovenkaak. Poets van de laatste kies rechts naar de laatste kies links. Doe daarna hetzelfde aan de buitenkant. Dit zorgt voor een effectieve manier van poetsen en voorkomt dat u plekken overslaat.

**Kijk in de spiegel** en volg wat u doet, hierdoor leert u van uzelf en leert u uw gebit goed kennen.

- Begin bij de lastigste plek, **achter in** de mond aan de binnenkant van de onderkaak.
- Zet de borstel **haaks** op de tand waarbij een stukje tandvlees wordt geraakt. Dit is te voelen.
- Poets **van tand naar tand**. Plaats de borstel op de tand en glij van de ene tussenruimte naar de volgende over de tand gedurende 4 seconden.
- Doe dit in een kleine uitslag; van de ene tussenruimte naar de andere tussenruimte gedurende **4 seconden** door 21, 22, 23, 24, te tellen in je hoofd.
- **Achterin** de mond poetsen lukt door met bijna gesloten mond te poetsen (slappe wangen).
- Spuug de tandpasta krachtig uit en **spoel NIET** na met water, de fluoride blijft zo langer in de mond en werkt zo beter.
- De timer is niet zaligmakend. Een goede elektrische poetsbeurt duurt gemiddeld 2 tot **3 minuten**.
- Ook een elektrische tandenborstel krijgt plak tussen de tanden en kiezen niet weg. Tussen tanden en kiezen schoonmaken met de **tandenstokers** of ragers blijft noodzakelijk.

Poets dagelijks 2x elektrisch en niet vaker om slijtage te voorkomen  
Stoker en/of rager dagelijks 1x.

Veel succes!

Tandartsenpraktijk Adding

Heeft u nog vragen? Mail dan naar [praktijk@adding.nl](mailto:praktijk@adding.nl) of bel 0516-513739.