**Informatie over tandpoetsen**

**Waarmee poets je?**

* Poets met een zachte tandenborstel en tandpasta met fluoride.

**Hoe vaak poets je?**

* Normaal 2 keer per dag, maar met een beugel moet je 4 keer per dag poetsen.

Namelijk:

* Na het ontbijt
* Liefst tussen de middag. Als je op de middelbare school zit lukt dit niet. Dan terug uit school direct wat eten en drinken (theepauze) en dan poetsen.\*
* Na het avondeten.
* Voor het slapen gaan.

\*Ons advies hierbij is om een tandenborstel en tandpasta in een beker “achter het

 koffiezetapparaat” op het aanrecht te zetten. Op deze manier kunt u als ouder/verzorger eenvoudig

 controleren of er gepoetst wordt.

 Als je op school eet, kun je na het eten je mond even spoelen met water, zodat alle etensrestjes

 weggespoeld worden.

**Hoe poets je?**

Een vast systeem bij het poetsen voorkomt dat je een plekje overslaat.

* Begin boven in het midden en zet de zachte tandenborstel half schuin op de tandvleesrand (45 graden naar het tandvlees gericht)
* Poets zacht masserend tand voor tand naar rechts achter. Als de laatste kies gepoetst is ga je terug naar het midden en poetst weer tand voor tand naar links achter.
* Ga naar onder in het midden en poets net als bij je boven tanden naar rechts en links. (Het voordeel van deze manier van poetsen is dat je geen enkele tand overslaat)
* Daarna poets je op deze manier ook de binnenkanten van je tanden en kiezen. Bij de voorste tanden (van hoektand tot hoektand) moet je met de borstel “rechtop” poetsen.
* Poets daarna alle kauwvlakken van de kiezen.
* Bij een vaste beugel poets je boven en onder langs de brackets en daarna ga je met een ragertje onder de draad door.

Als het tandvlees gaat bloeden, dan betekent dit dat het ontstoken is en het is heel belangrijk is om juist dan goed te blijven poetsen. Poets wel zachtjes. Met ongeveer 10 dagen zal het tandvlees weer mooi lichtroze van kleur zijn en niet meer opgezet zijn.

**Waarom poets je?**

Het is belangrijk om goed te poetsen. Het risico op ontkalking wordt groter met een beugel, omdat alles er aan vast blijft zitten en de natuurlijke reiniging uitvalt. Als de tanden mooi recht staan en er allemaal ontkalkingsvlekjes (witte vlekjes) op de tanden te zien zijn als gevolg van de combinatie slecht poetsen en te veel suikergebruik, is dat een heel lelijk eindresultaat.

Tijdens de drie maaltijden; ontbijt, lunch en avondeten en de drie pauzes, koffietijd, theetijd en ’s avonds één keer, zou je in principe kunnen eten en drinken wat je wilt, want dan kan je gebit in de tussentijd (dat is dan ongeveer twee uur) zich herstellen van de zuurstoot die ontstaat door de suikers in de plak.

Dus buiten die 6 keer mag absoluut niets in je mond komen waar suikers in zitten. Realiseer je dat in vruchtensappen en vruchten ook suikers zitten die voor de rest van je lijf wel goed zijn, maar niet voor je tanden.