

# EEN GAAF GEBIT NA DE BEUGEL

Heb je een vaste beugel? Dan lijkt het misschien lastig om je tanden en kiezen netjes te poetsen. Maar met wat extra tijd en aandacht is het prima te doen. Door goed te poetsen voorkom je gaatjes en witte vlekken rondom je beugel. In deze folder lees je hoe je dat aanpakt.



## GOED POETSEN WANNEER JE EEN SLOTJESBEUGEL HEBT



### Poetsregels

- Poets minimaal 2 keer per dag je tanden. Doe dat met een gewone of elektrische tandenborstel.
- Gebruik tandpasta met fluoride.
- Gebruik minimaal 1 keer per dag een rager.
- Spoel minimaal 1 keer per dag met mondspoelmiddel waar fluoride in zit. Doe dat minimaal 30 seconden per keer.



### Waarom is goed poetsen zo belangrijk?

Wanneer je niet goed poetst tijdens je beugelbehandeling, kunnen er beginnende gaatjes ontstaan. Na de beugelbehandeling zie je daar dan witte vlekken op de tanden en kiezen. Deze vlekken gaan nooit meer weg.

Poets tijdens de slotjesbeugel je tanden en kiezen goed schoon, zo ontstaan er geen witte vlekken!



### Wat heb je nodig?

#### • Tandeborstel

Je kunt een elektrische of een gewone tandenborstel gebruiken. Er is wel verschil in poetsen! Kijk voor meer informatie bij **poetstechniek**.

#### • Tandpasta

Je kunt elk merk tandpasta gebruiken. Wel is het belangrijk dat er fluoride in zit.

#### • Ragers

Ragers zijn hele kleine borsteltjes waarmee je moeilijke plekken kunt bereiken. Je kunt elk merk rager gebruiken. De ragers moeten minimaal 5 mm dik zijn. Je kunt een rager meerdere keren gebruiken.

#### • Fluoridemonspoelmiddel

Kies een fluoridemonspoelmiddel met ongeveer 250 ppm fluoride. Er mag geen alcohol in zitten. Elk merk mondspoelmiddel is goed, maar let goed op want er bestaat ook mondspoelmiddel zonder fluoride. Een verkoper kan je hierbij helpen.

### Poetstechniek

Gebruik afhankelijk van het type tandenborstel een passende techniek.

- Poets je met een gewone tandenborstel? Gebruik dan deze poetstechniek: Een gewone tandenborstel beweegt je 5 tellen op dezelfde plek heen en weer. Daarna schuif je de borstel een stukje op en beweeg je hem weer 5 tellen heen en weer.
- Poets je met een elektrische tandenborstel? Gebruik dan deze poetstechniek: Een elektrische tandenborstel houdt je 5 tellen tegen dezelfde plek aan. Daarna schuif je een stukje op en houdt je hem 5 tellen tegen de volgende plek aan.

### Bloedend tandvlees

Bloed je tandvlees tijdens het poetsen? Dan is het tandvlees ontstoken. Blijf die plek bij elke poetsbeurt goed schoonmaken. Zo gaat de ontsteking weer weg.

Stel ze gerust aan je orthodontist, mondhygiënist of tandarts. Zij zijn er om je te helpen.

## HEB JE VRAGEN?



# EEN GAAF GEBIT NA DE BEUGEL

**Dagelijks poetschema**  
Wil je een schoon en mooi gebit?  
Poets dan altijd volgens het schema hieronder.  
Dan kun je niets vergeten.

## GOED POETSEN IN 10 STAPPEN

TIP: hang deze folder op naast de spiegel in de badkamer.

- 1** Spoel je mond goed met water om etensresten te verwijderen.
- 2** Gebruik een rager om andere etensresten en plaque te verwijderen. Steek de rager onder de draad van de beugel door. Beweeg hem dan van het ene naar het andere slotje. En beweeg hem vanaf het tandvlees richting de rand van je tanden. Doe dit bij alle tanden en kiezen van je boven- en onderkaak.
- 3** Gebruik tandpasta met fluoride.
- 4** Poets je bovenkaak. Plaats de borstel boven de draad en de slotjes en beweeg hem richting het tandvlees. Poets 5 tellen op dezelfde tand of kies. Let op dat je de tandvleesrandjes netjes schoonmaakt.
- 5** Blijf bij de bovenkaak. Plaats de tandenborstel weer boven de draad en de slotjes, maar beweeg hem nu richting de draad. Poets weer 5 tellen op dezelfde tand of kies.
- 6** Blijf bij de bovenkaak. Plaats de borstel nu onder de draad en de slotjes en beweeg hem naar de draad toe. Poets weer 5 tellen op dezelfde tand of kies.
- 7** Ga nu naar de onderkaak. Poets de tanden en kiezen van de onderkaak op dezelfde manier als de bovenkaak. Volg daarvoor opnieuw stap 4, 5, 6.
- 8** Poets nu de binnenkant van de boven- en onderkaak. Zorg ervoor dat je het tandvlees mee poetst.
- 9** Poets de kauwvlakken van de boven- en onderkaak.
- 10** Vergeet niet om 1 keer op een dag te spoelen met mondspoelmiddel waar fluoride in zit.



## ZÓ KRIJG JE EEN GAAF GEBIT, SUCCES MET POETSEN!

**NVVO** NEDERLANDSE VERENIGING  
VAN ORTHODONTISTEN

Dupliceren voor thuisgebruik mag, inhoudelijk aanpassen niet.  
Bron: Richtlijn White Spot Laesies van de NVVO.

© Auteur: Moniek Beerens, orthodontist. Grafische verzorging: Nieuw-Kleurrijk. Fotografie poetsfoto's: KVX fotografie.

