

## Poetsinstructie uitneembare beugel

- Poets minimaal 2 keer per dag je tanden, in elk geval 's morgens en 's avonds en het liefst ook tussen de middag. Poets minstens 1 x per dag je beugel.
- Haal voor het tanden poetsen je beugel uit.

### Poetsen beugel:

- Reinig minstens 1 x per dag je beugel of trainer met je tandenborstel en water.
- Als je de beugel niet in hebt, spoel hem dan af en leg hem vochtig in het beugelbakje (niet in water). Laat het bakje zo mogelijk open, anders kan er snel schimmel in komen.
- Na een tijdje kan er aanslag op de beugel komen. Dit kun je verwijderen door hem een uur in oplossing van half water, half natuuraazijn te leggen en daarna te poetsen. Het is normaal dat de beugel na verloop van tijd dof wordt, dit zal je niet helemaal weg krijgen.

### Poetsen tanden en kiezen:

- Gebruik een elektrische of anders een zachte hand tandenborstel. Bij een elektrische tandenborstel hou je de borstel steeds 3 tellen op dezelfde plek en ga dan door naar het volgende stukje van je gebit. Bij een handtandenborstel maak je kleine heen- en weer gaande bewegingen.
- Kies een tandpasta met fluoride.
- Geef niet teveel druk.
- Hou een vaste volgorde aan bij het poetsen:
  - Eerst de onderkaak, van de kiezen linksachter, langzaam naar voren en dan door naar de kiezen rechtsachter.
  - Eerst de binnenkanten, dan de buitenkanten en vervolgens de kauwvlakken van de kiezen.
  - Dan hetzelfde bij de bovenkaak, van de kiezen linksachter langzaam naar voren en door naar de kiezen rechtsachter.
  - Ook weer eerst alle binnenkanten, dan de buitenkanten, vervolgens de kauwvlakken.
- Poets aan de buiten en binnenkant ook het tandvlees mee, door de borstel schuin tegen je tandvlees te zetten.
- Hou de borstel verticaal bij het poetsen van de binnenkanten van je onder- en bovenvoortanden.

