

## Poetsinstructie voor het poetsen met een vaste beugel

- Poets minimaal 2 keer per dag je tanden, in elk geval 's morgens en 's avonds en het liefst ook tussen de middag.
- Gebruik een elektrische of anders een zachte hand tandenborstel. Geef niet teveel druk. 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.

### 6-stappen plan:

*Let op: Maak kleine heen en weer gaande bewegingen bij een handtandenborstel.*

*Bij een elektrische borstel hou je deze stil op de plek. Maak dus geen poetsbewegingen, de elektrische borstel doet het werk!*

1. Borstel boven de brackets plaatsen, waarbij je de borstel iets schuin naar beneden plaatst (foto 1). Maak een heen en weer gaande beweging (handtandenborstel) of laat de borstel het werk doen (elektrische borstel). Begin rechts onderaan, aan de buitenkant van je tanden en kiezen. Ga zo alle tanden bij langs tot je in het midden bent. Begin dan weer linksonder en poets alle tanden totdat je de hele onderkaak hebt gehad. Poets tand voor tand, kies voor kies. Daarna doe je hetzelfde bij de bovenkaak; je begint rechtsboven.
2. Plaats de borstel nu onder de brackets, waarbij je de borstel iets schuin naar boven plaatst (foto 2). Begin nu ook weer rechtsonder en poets tot het midden, daarna poets je van linksonder naar het midden. Doe hetzelfde voor de bovenkaak.
3. Plaats de borstel nu schuin op je tandvlees (foto 3). Doe dit weer op dezelfde volgorde.
4. Nu ga je de binnenkant van de tanden en kiezen poetsen. Hierbij zet je de borstel goed tegen de rand van het tandvlees aan.
5. Daarna maak je alles achter het draadje en om de randen van de slotjes schoon met een ragertje of een single tufted borstel (foto 4). Doe dit in elk geval elke avond.
6. Nu mag je het tandpasta uit je mond spugen! Let op: niet spoelen met water!

*Controleer eens met een plaque tabletje of alles nu goed schoon is!.....*

