

Poetsinstructie voor de vaste (slotjes) beugel.

Goed poetsen is belangrijk voor ieder gebit, of je nu een beugel draagt of niet. Je wilt gaatjes en ontstoken tandvlees voorkomen en mooie witte tanden behouden.

Poets twee keer per dag zorgvuldig je tanden.

- 's morgens na het eten: 3 minuten
- 's avonds voor het slapen: 3 minuten
- Houd bij het poetsen altijd een vaste volgorde aan. Zo kan je niets vergeten:

Buitenkant bovenkaak



- Houd een vaste volgorde aan: tandvlees (a), bovenkant slotjes (b), onderkant slotjes (c), voorkant slotjes (d)
- Zet je tandenborstel schuin op je gebit

Buitenkant onderkaak



- Houd een vaste volgorde aan: tandvlees (a), bovenkant slotjes (b), onderkant slotjes (c), voorkant slotjes (d)
- Zet je tandenborstel schuin op je gebit

Binnenkant gebit



- Houd een vaste volgorde aan: binnenkant tanden en kiezen boven (a&b), binnenkant tanden en kiezen onder (c&d), kauwvlakken (e)
- Zet je tandenborstel schuin op je gebit
- Zet je tandenborstel haaks achter je ondertanden
 - *Poets ook je tandvlees mee! (schuingedrukte geld voor elke instructie)*
 - *Maak korte bewegingen*
 - *Druk niet te hard*
 - *Poets ook goed tussen en in de slotjes*

Ragertje & controleren



Gebruik een ragertje om bij de lastige plekjes te komen. Kijk na het poetsen in de spiegel of er niets is achtergebleven en je tanden en beugel weer mooi glimmen.

Daarnaast spoel je nog 1x per dag, als extra fluoridemoment, met een fluoride mondspoelmiddel. Deze momenten van poetsen en spoelen verdeel je over heel de dag. Het mondspoelmiddel het liefst zolang mogelijk laten intrekken, dus bij voorkeur voor de nacht.

Waar je op moet passen met eten:

- geen harde dingen afbijten zoals, appels, wortels enz.
- pas op met lolly's, wine-gums en mentos, napoleons, borrelnoten,enz. omdat dit te hard en/of plakkerig is.
- beperk het gebruik van frisdrank, als je het toch drinkt, doe dat met een rietje!
- geen kauwgom en toffees en andere plakkerige dingen.

Mocht er onverwacht toch een keer een slotje of ringetje los komen, wacht niet te lang met de tandarts bellen, dan wordt er op korte termijn een afspraak gemaakt.

Afspraken

Het is het raadzaam dat je regelmatig op beugelcontrole komt. Gemiddeld kom je tussen de 4 en de 6 weken bij ons langs. Het merendeel van onze orthodontie patiënten bestaat uit schoolgaande kinderen.

Daarom is het onvermijdelijk dat er behandelingen onder schooltijd zullen vallen.

Er kan natuurlijk wel overlegd worden om de afspraken te laten plaatsvinden tijdens een pauze of tijdens een gemakkelijk lesuurtje.

I.v.m. de hygiëne willen we je erop wijzen dat je de tanden gepoetst moet hebben voordat je in de stoel gaat zitten. Als je vanuit school komt, neem dan je tandenborstel en tandpasta mee, je kunt dan bij ons in het toilet nog even je tanden poetsen.