

# Tandenstokers

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Twee keer per dag twee minuten tandenpoetsen met fluoridetandpasta vormt hiervoor de basis. Met een tandenborstel alleen kunt u de ruimte tussen uw tanden en kiezen niet altijd goed schoonmaken. Daarvoor kunt u bijvoorbeeld tandenstokers gebruiken.

## Tandplak

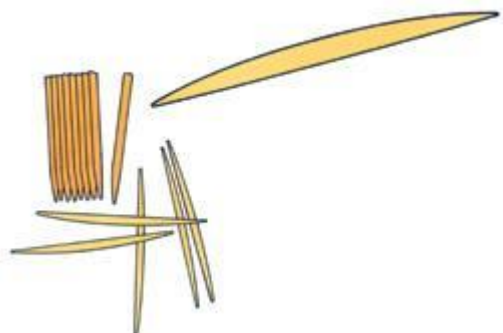
Op en tussen de tanden en kiezen ontstaat tandplak. Om uw mond gezond te houden, moet u dit nauwelijks zichtbare, wit-gelige laagje verwijderen. Tandplak bestaat hoofdzakelijk uit bacteriën en producten van bacteriën. Wanneer u de tandplak niet regelmatig weghaalt, kunnen de bacteriën tandvleesontsteking en gaatjes veroorzaken. Niet verwijderde plak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak. Het tandvlees kan steeds meer ontstoken raken. De ontsteking kan zich uitbreiden en het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Uiteindelijk kan er zoveel kaakbot verdwijnen dat uw tanden en kiezen los gaan staan.

## Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met tandenstokers

Om de tandplak tussen uw tanden en kiezen te verwijderen, kunt u verschillende hulpmiddelen gebruiken, te weten tandenstokers, flossdraad of ragers. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welk instrument voor u het meest geschikt is. Gebruik eenmaal per dag een tandenstoker als deze goed in de ruimte tussen de tanden en kiezen past. Bij zeer kleine tussenruimten kunt u beter flossdraad gebruiken. Is de tussenruimte te groot voor een tandenstoker? Gebruik dan ragers.

## Hoe ziet een goede tandenstoker er uit?

De tussenruimten tussen de tanden en kiezen zijn bij de meeste volwassenen geschikt voor het gebruik van tandenstokers. Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Ze kunnen verschillen in dikte. Bij grotere tussenruimten kunt u dikkere stokers gebruiken. Bij smallere tussenruimten kiest u een dunne variant. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist over het formaat. Ronde



tandenstokers bestaan overigens niet, dat zijn cocktailprikkers. Die zijn niet bedoeld om uw tanden mee schoon te maken. U haalt er etensresten mee weg na een maaltijd. Om tandplak te verwijderen gebruikt u driehoekige houten tandenstokers. Na eenmalig gebruik gooit u de tandenstoker weg.

In het begin is het gebruik van tandenstokers soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat dan gemakkelijk bloeden omdat het nog ontstoken is. Wanneer u dagelijks tandenstokers gebruikt, verdwijnt de ontsteking en dus ook het bloeden. Bovendien wordt het gebruik minder pijnlijk. Bloedend tandvlees kan ook het gevolg zijn van een verkeerde techniek. Wordt het bloeden niet minder of juist erger? Ga dan naar uw tandarts of mondhygiënist.

### **Hoe moet ik tandenstokers gebruiken?**

1. Houd de tandenstoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen. Maak de punt van de tandenstoker vochtig met speeksel. Dit maakt het hout buigzamer en verkleint de kans op breuk.

2. Zet de smalle platte kant van de tandenstoker op het tandvlees, onder het punt waar de tanden en kiezen elkaar raken. Breng de tandenstoker tussen de tanden en de kiezen. Doe dat zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij.

3. Voorkom prikken in uw tandvlees. Pikt u toch in uw tandvlees? Plaats de tandenstoker dan iets schuiner. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.

4. Duw de tandenstoker drie keer stevig tussen de tanden en kiezen. Vergroot het raakvlak met de tand door daarbij van richting te veranderen (X-figuur).

5. Reinig alle tussenruimten waarin een tandenstoker past (X-figuur).

6. Sluit uw mond iets als u de tandenstoker achter in de mond gebruikt. Hierdoor vermindert de spanning van uw wangen. Ook kunt u de vochtige tandenstoker licht buigen. Daardoor heeft u minder ruimte nodig bij het inbrengen.



Let op: Overdreven of verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan de tanden en het tandvlees.

