

POETSINSTRUCTIE

I. poetsen;

- * schuin op overgang tandvlees/tand
 - * recht op slotjes & bandjes
 - * schuin onder slotjes
- horizontale bewegingen, steeds één tand opschuiven

II. ragertje;

- * t.p.v. banden boven en onder
 - * onder de draad
- een nieuwe ragertje is te koop bij apotheek/drogist/aan de balie

III. Gum soft-picks rager;

- * Houd de soft-pick rager tussen duim en wijsvinger en duw deze vanaf de buitenkant tussen de tanden t.p.v. de ruimte waar het tandvlees begint.
- * Duw de rager een paar keer met een horizontale beweging heen en weer tussen de tanden.
- * Voor het rageren van de ruimte tussen de kiezen achter in de mond, is het handig de mond Een beetje dicht te houden en/of de rager een beetje te buigen.

IV. was;

- * indien nodig op de beugel aanbrengen t.p.v. blaartjes

V. kleurtabletten;

- * eerst alles goed schoonmaken (poetsen, flossen, rageren)
- * daarna spoelen
- * tabletje fijnkauwen en met de tong over de tanden verdelen (buitenkant, binnenkant, boven en onder)
- * 1x spoelen, overal waar het roze kleurt zit nog plaque
- * opnieuw poetsen waar het nog roze is

VI. eten;

- * geen harde dingen afbijten zoals appels, wortels, chocoladerepen, etc.
- * geen harde dingen eten zoals lollies, zuurtjes, nootjes
- * voorzichtig met plakkerige dingen

drinken;

- * voorzichtig met zoete- en zure dranken (cola, andere frisdranken en vruchtensappen)
- * gaat om moment van drinken, bv. niet in de pauze (om 10.00) cola, fristi, etc. en pas 's avonds poetsen (drinken en poetsen korte tijdsinterval; 1 uur). Ook niet gelijk zoet/zuur drinken na het poetsen (tijdsinterval 1 uur)

VII. fluoridespoeling;

- * 1x per dag voor het slapengaan