

## Tanden poetsen met een slotjesbeugel

### De beugel dient 3 maal per dag, na elke maaltijd, te worden schoongemaakt!

Het gezond houden van je tanden is heel erg belangrijk, zeker met een slotjesbeugel. Een voorwaarde daarvoor is goed poetsen en daarnaast spoelen met fluoride. Met een vaste beugel is dat een stuk lastiger, maar met wat extra tijd en aandacht is het goed te doen.

### Welke tandpasta?

Gebruik een tandpasta met fluoride; kies een merk en smaak die je lekker vindt.

### Welke tandenborstel?

Gebruik een tandenborstel met een rechte steel en met een kleine borstelkop. De haren van de borstel mogen niet te hard zijn: soft of medium. De borstelkop moet een glad oppervlak hebben.



Begin met de tanden en kiezen in de bovenkaak. Plaats de borstel boven de draden en de slotjes, op de rand van tandvlees en tand. Maak vijf tot tien keer korte bewegingen heen en weer, zodat de haren van de borstel vrijwel op dezelfde plaats blijven. Schuif dan de borstel een stukje op naar een aansluitende plaats en maak weer dezelfde korte bewegingen enz. Zorg ervoor dat je tandvlees wordt meegepoetst!



Plaats de borstel op de draden en slotjes, zodat juist tussen de apparatuur wordt geпоetst. Maak dezelfde poetsbeweging als hiervoor.



Plaats de borstel onder en tussen de draden en slotjes zo, dat vanaf de snijrand en het kauwvlak van de tanden en kiezen tussen de apparatuur wordt geпоetst. Maak weer dezelfde bewegingen met de borstel als hiervoor. Maak nu de tanden en kiezen in je onderkaak schoon op dezelfde manier als je in de bovenkaak hebt gedaan.

**P.C. Wering Orthodontist**

Wernerlaan 1 • 1213 AR Hilversum • Tel 035 - 623 32 30 • [info@ortho-hilversum.nl](mailto:info@ortho-hilversum.nl) • [www.ortho-hilversum.nl](http://www.ortho-hilversum.nl)

**Specialist Dentomaxillaire Orthopaedie** ABN AMRO NLS7ABNA0416614922 • KvK 71992839

BIG nr: 290 455 720 02

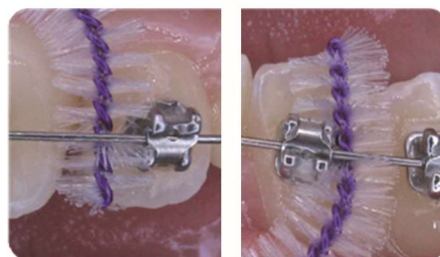




Poets de binnenkant van je tanden en kiezen in de boven- en onderkaak door hier de borstel onder een hoek te plaatsen en de korte bewegingen te maken. Zorg er nu ook voor dat je tandvlees wordt meegepoetst.



Poets de kauwvlakken van je kiezen in boven en onderkaak door de borstel er recht op te zetten en wat grotere schrobbewegingen te maken. Spoel je mond, ook tussendoor af en toe.



Gebruik tot slot een ragertje (5,0 mm) om de randen van de slotjes helemaal schoon te maken en om het tandvlees tussen de tanden goed te poetsen. Ragertjes kun je bij ons kopen, maar zijn ook verkrijgbaar bij de drogist of apotheek.

Kijk zorgvuldig in de spiegel of alle voedselresten zijn verwijderd en je slotjes en bandjes schoon zijn en glimmen.

Vergeet niet om te spoelen met fluoride! (Verkrijgbaar bij apotheek en drogist.)

**P.C. Wering** Orthodontist

Wernerlaan 1 • 1213 AR Hilversum • Tel 035 - 623 32 30 • [info@ortho-hilversum.nl](mailto:info@ortho-hilversum.nl) • [www.ortho-hilversum.nl](http://www.ortho-hilversum.nl)

**Specialist Dentomaxillaire Orthopaedie** ABN AMRO NLS7ABNA0416614922 • KvK 71992839

BIG nr: 290 455 720 02

