

5 Als u merkt dat de rager bij gebruik nauwelijks nog weerstand ondervindt, kunt u beter een maatje groter proberen. Vaak is het nodig diverse maten naast elkaar te gebruiken.



Tip: bij grote tussenruimten kan het handig zijn om twee ragers tegelijk in te brengen.

6 Reinig alle tussenruimten waarin een rager past. Ragers kunnen verschillende keren worden gebruikt. Spoel ze daarom na afloop goed af en laat ze drogen.



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

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2013

## Ragers



Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvles 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 verschillende hulpmiddelen gebruiken. Daarvoor kunt u bijvoorbeeld ragers, ook wel interdentaal- of spiraalborsteltjes genoemd, 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 tandvlesontsteking(en) en gaatjes veroorzaken. Niet verwijderde plak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak. Het tandvles 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.

### Waarmee haalt u tandplak tussen uw tanden en kiezen weg?

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

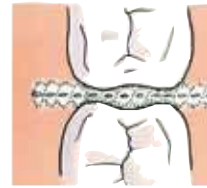
### Ragers

Ragers zijn er in verschillende soorten en dikten.

Sommige ragers hebben een lange spiraalborsteltel, andere hebben een kort borsteltje dat in een handvat of houder wordt vastgezet. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welke rager u het beste kunt gebruiken.



In het begin is het gebruik van ragers soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvles gaat dan gemakkelijk bloeden omdat het nog ontstoken is. Als u de rager dagelijks gebruikt, verdwijnt de ontsteking en dus ook het bloeden. Bovendien wordt het gebruik minder pijnlijk.



De rager volgt de vorm van de kies

Bloedend tandvles kan ook het gevolg zijn van een verkeerde techniek. Wordt het bloeden niet minder of juist erger? Ga dan naar uw tandarts of mondhygiënist.

### Instructie

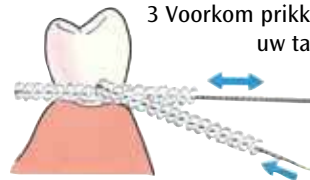
1 Maak de rager eerst nat onder de kraan en doe er geen tandpasta op. Pak de rager tussen duim en wijsvinger vast en duw deze vanaf de buitenkant tussen de tanden en kiezen. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen. Voorkom doorschieten.



2 Een rager moet tijdens het gebruik enige weerstand ondervinden, maar de metalen kern (draad) mag de tanden of kiezen en het tandvles niet raken. Sluit uw mond iets als u de rager achter in uw mond gebruikt. Hierdoor vermindert de spanning van uw wangen. Voor de tussenruimten achter in de mond kunt u de rager een beetje ombuigen.



3 Voorkom prikken in uw tandvles. Prikt u toch in uw tandvles? Zet de rager dan iets schuiner in. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.



4 Beweeg de rager een paar keer heen-en-weer. U kunt daarbij soms het raakvlak met de tand vergroten door van richting te veranderen (X-figuur).

