

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.**

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 / 2014

# Tandenstokers



**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 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 tandvlesontsteking 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, zoals 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.

### Tandenstokers

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 kleinere

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

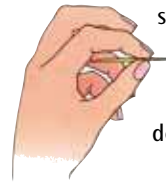


mee weg na een maaltijd. Om tandplak te verwijderen gebruikt u driehoekige houten tandenstokers. Na eenmalig gebruik gooit u de tandenstoker weg.

In het begin is het gebruik van tandenstokers soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvles 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 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

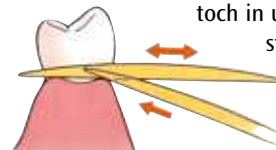
- 1 Houd de tandenstoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen of op de kin. Maak de punt van de tandenstoker vochtig met speeksel. Dit maakt het hout buigzamer en verkleint de kans op breuk.



- 2 Zet de platte kant van de tandenstoker op het tandvles, 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 tandvles. Pikt u toch in uw tandvles? Plaats de tandenstoker dan iets schuin. Bij de bovenkaak schuin van boven, bij de onderkaak schuin 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).

