

8 dingen die jij nog niet wist over tanden poetsen

Voor jou is tandenpoetsen misschien net zo vanzelfsprekend als het strikken van je veters. Maar denkt u echt dat het zo gemakkelijk is? Denk dan nog maar eens na, want Colgate schat dat ongeveer 30% van de Amerikanen hun tanden niet optimaal poetst en vaak zelfs niet lang genoeg. We vragen ons dus af hoe Colgate en andere tandheelkundige experts precies verwachten dat wij onze tanden poetsen, en of wij dezelfde fout maken als het Amerikaanse publiek.

De juiste tandenborstel

Een van de eerste vragen die we moeten beantwoorden is welk type tandenborstel we moeten gebruiken. Wat is bijvoorbeeld beter, een elektrische - of gewone tandenborstel? Nou, volgens advies van specialisten, zoals de NHS, maakt het niet veel uit, zolang beide maar op de juiste manier worden gebruikt. Het belangrijkste van een tandenborstel is dat de **borstelharen** sterk genoeg zijn om tandplak en bacteriën te verwijderen, maar zacht genoeg om rond de tand te bewegen. Om deze reden zijn medium of zachte borstelharen meestal de ideale oplossing.

De volgende belangrijke factor bij het kiezen van de juiste tandenborstel is de grootte van de **borstelkop**. Hoewel er geen juist antwoord is op de vraag hoe groot de borstel moet zijn, is het belangrijk dat de kop klein genoeg is om alle delen van de mond te kunnen bereiken. Bij een kleine kop zal je je meer moeten concentreren op het voorkomen van missende plekje.



De juiste tandpasta

Het volgende waar u aan moet denken is het soort tandpasta dat u gebruikt. De belangrijkste factor voor het kiezen van een goede tandpasta is het **fluoridegehalte**. Nu er tegenwoordig veel 'natuurlijke' tandpasta's in de schappen liggen, beginnen sommige mensen zich af te vragen of je eigenlijk wel fluoride in je tandpasta nodig hebt. Volgens tandartsen draagt fluoride, in de juiste hoeveelheden, aanzienlijk bij aan het voorkomen van tandbederf. Het stopt een proces dat 'demineralisatie' wordt genoemd, waarbij de fluoridemoleculen kleine gaatjes in uw tanden vullen die zich later ontwikkelen tot gaatjes. Dus hoeveel fluoride moet er in onze tandpasta zitten? Minstens 1350 deeltjes per miljoen (ppm), waarbij kinderen bij voorkeur tandpasta gebruiken die niet meer dan 1500 ppm bevat.

Hoe zit het met techniek?

Nu we zeker weten dat we het juiste materiaal hebben, hoe zit het dan met techniek?

Ten eerste is het belangrijk om, tenzij anders geadviseerd door een tandarts, je tanden minstens **2 keer per dag te poetsen**. Het is ook ongelooflijk belangrijk om ervoor te zorgen dat u uw tanden lang genoeg poetst. Hoewel de meesten van ons deze mijlpaal niet halen, zou de meest effectieve poetsbeurt **twee minuten** moeten duren.

Idealiter poetst u in etappes. Dit betekent langs de volledige tandvleeslijn, heen en weer schrobben van elke tand afzonderlijk. Doe dit vervolgens aan de binnenkant van de tand en aan de onderkant van elke tand. Verder is het belangrijk om uw **tong te poetsen**. Niet alleen om van een slechte adem af te komen, maar ook om ervoor te zorgen dat uw mond geen toevluchtsoord wordt voor bacteriën.

Een andere truc die vaak over het hoofd wordt gezien, is het vermijden van spoelen en spugen.

Natuurlijk wil niemand rondlopen met een mond vol tandpasta-smaak na het poetsen. Maar omdat de fluoride goed is voor je tanden, wil je het zo lang mogelijk op je tanden houden. Door je mond te spoelen met water of **mondwater**, spoel je die goede fluoride weg, wat de voordelen minimaliseert. Probeer voor een optimale mondhygiëne mondwater te gebruiken vóór of ruim na het tandenpoetsen.

Nog tips?

De laatste tip is **flossen**. Hoewel we het waarschijnlijk allemaal beu zijn om het te horen, en tandartsen het ongetwijfeld beu zijn om het ons te vertellen, is flossen uiterst belangrijk. Door te flossen voordat u uw tanden poetst, verwijdert u voedsel dat zich tussen uw tanden heeft vastgezet. Het verwijdert ook tandplak dat zich ophoopt op plaatsen die moeilijk te bereiken zijn met je tandenborstel. Als u moeite heeft om van een slechte adem of gevoelig tandvlees af te komen, zal flossen waarschijnlijk een verschil maken.

Natuurlijk is het altijd het beste om met uw tandarts te praten als u problemen hebt met uw gebit.

De adviezen of oplossingen die uw tandarts u geeft, moeten echter altijd worden gezien in samenhang met een goede mondhygiëne. De verzorging van uw gebit is een taak voor twee personen. Door ervoor te zorgen dat u uw tanden goed poetst, kunt u er zeker van zijn dat u in ieder geval uw steentje bijdraagt!