

TIPS: TANDEN EN OREN

INTERDENTALE TANDREINIGING:

FLOSSEN, TANDENSTOKERS, INTERDENTALE BORSTELS

Naast het poetsen van de tanden is het noodzakelijk om ook dagelijks de ruimtes tussen de tanden en kiezen te reinigen ('interdentale' reiniging) om voedselresten en vooral de tandplak te verwijderen. Tandplak op de tanden en kiezen veroorzaakt gaatjes en tandvleesontsteking.

Afhankelijk van de ruimte tussen de tanden kan je drie verschillende manieren onderscheiden:

- weinig plaats: flossen (tanzijde of dentaltape)
- een beetje plaats : tandenstokers
- variabele spaties : interdentale borstels of ragers

Zie ook : **Tandplak en tandsteen**

Flossen

Floss is tanddraad, al dan niet voorzien van een laagje was. 'Gewaste' floss glijdt makkelijker tussen de tanden, en rafelt minder; 'ongewaste' neemt meer plak mee. Er bestaan heel wat variaties: de gewone dunne flossdraad, de lintvormige 'tape' en de dikke superfloss.

- Neem een stukje draad van ongeveer 40 cm **opgerold op beide middenvingers** en houdt hiervan ongeveer 5 cm strak tussen de duimen en/of wijsvingers.
- Breng de strak gespannen draad met een zagende (**heen- en weergaande**) beweging door het contactpunt tussen de tanden of kiezen. Ga voorzichtig tussen het contactpunt van de tand tot aan het tandvlees. Buig de draad naar het tandvlees toe. Ga met een zagende beweging terug naar het contactpunt. Door heen- en weergaande bewegingen wordt voorkomen, dat de draad met te grote kracht tussen de gebitselementen doorschiet en daardoor het tandvlees beschadigt. Laat dan aan één kant de draad los en trek hem zijdelings tussen de tanden weg.
- Herhaal tussen alle andere tanden.
- Het tandvlees mag tijdens het flossen geen pijn doen.



Tandenstokers

Waar er voldoende ruimte tussen de tanden en kiezen is voor het gebruik van tandenstokers, genieten deze de voorkeur boven floss. Er zijn tegenwoordig zeer smalle tandenstokers verkrijgbaar zodat ook kleinere ruimten tussen de tanden en kiezen met tandenstokers kunnen worden gereinigd.

Een goede tandenstoker is driehoekig van vorm, heeft een platte, smalle onderkant en eindigt in een punt. Hij is gemaakt van een zachte houtsoort. Een cocktailprikker of een plastic stoker is geen goede tandenstoker.

- Voor u tandenstokers gebruikt is het aan te raden deze **eerst nat** te maken met speeksel. De tandenstoker wordt dan soepeler en breekt minder snel af.
- Houdt de tandenstoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast.
- Ga tussen de driehoekige ruimtes tussen de tanden zodat de platte kant van de tandenstoker naar het tandvlees is gericht. Beweeg de tandenstoker enkele malen horizontaal van buiten naar binnen.

Interdentale borstels of ragers

Interdentale borsteltjes of ragertjes zijn geschikt om wat grotere tussentandruimtes en tussen scheve of gekipte tandelementen te reinigen.



Ze bestaan in verschillende vormen en dikten. Om de tandplak goed te verwijderen, moet de rager met enige moeite tussen de tanden en kiezen doorgaan. Hoe groter de ruimte tussen de tanden en kiezen, hoe groter dus de rager. Er zijn ook ragers die taps toelopen. Met deze ragers kunnen ruimtes van verschillende grootte worden schoongemaakt. Er zijn zowel losse ragers als ragers met handvatten te koop. Er bestaat ook een elektrische interdentale borstel met een bewegende draad.

- Ga met de borsteltjes tussen de vrije ruimtes van de tanden zodanig dat het borsteltje en lichte weerstand ondervindt. Beweeg de rager een aantal keer horizontaal heen en weer (van buiten naar binnen).
- Doe dit enkele keren per ruimte en tussen alle tanden.
- Spoel het borsteltje af, maak het droog en hergebruik het enkele keren tot de haartjes minder dik staat.

Spoelen

Mondspoelmiddelen worden gebruikt als aanvulling bij het tanden poetsen. Ze kunnen het poetsen niet vervangen. Bij een acute tandvleesontsteking kan uw tandarts een mondspoelmiddel op basis van Chloorhexidine voorschrijven. Chloorhexidine moet **voldoende lang** gebruikt worden om effect te hebben: één minuut spoelen is ideaal. Na een poetsbeurt wacht men best een half uur alvorens te spoelen met een chloorhexidine-oplossing. Bij regelmatig gebruik kan het echter verkleuring van de tanden, een vieze smaak en branderige slijmvliezen veroorzaken.

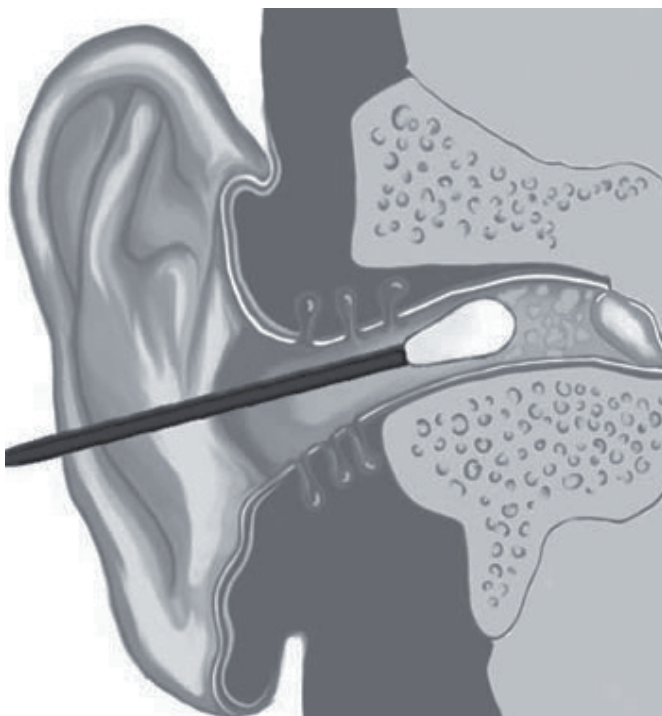
Daarom is het best deze producten enkel te gebruiken na advies van je tandarts.

Bron: Gezondheid.be



Moeten oren worden schoongemaakt?

Veel mensen denken verkeerdelijk dat ze hun oren regelmatig moeten schoonmaken en het 'vieze' oorsmeer moeten verwijderen. Niets is minder waar. Dat oorsmeer heeft meerdere functies. Het beschermt het oor tegen vocht (waterafstoting), tegen uitdroging, tegen



bacteriën en schimmels en tegen vuil (bijvoorbeeld: stof, insecten). Oorsmeer is dus nodig.

Het overtollige oorsmeer wordt normaal automatisch uit de gehoorgang verwijderd. Normale lichaamshygiëne (bv. met een washandje de oorschelp schoonmaken) volstaat om de verharde restjes weg te halen. U kan eventueel een wattenstokje gebruiken. Het risico bestaat echter dat u met zo'n stokje te diep in het oor gaat en het oorsmeer naar binnen duwt waar het zich kan ophopen. Bovendien wordt hierdoor de oorsmeerproductie gestimuleerd waardoor het evenwicht tussen aanmaak en afvoer van oorsmeer kan verstoord worden. Daardoor kan op termijn een oorprop ontstaan. Om die reden wordt het gebruik van wattenstaafjes vaak afgeraden. Gebruikt u ze toch, reinig dan alleen het buitenste van het oor. Als leidraad kan gelden dat het wattenpluimpje altijd in zijn geheel zichtbaar moet blijven.

Gebruik zeker geen ballpoint, haarspeld, lucifer, paperclip of tandenstoker om de oren te reinigen. Hierdoor kan de gevoelige huid in de gehoorgang beschadigd worden.

Bron: Gezondheid.be