

### Is een elektrische tandenborstel beter dan een gewone tandenborstel?

Ja, uit onderzoek is gebleken dat roterende elektrische tandenborstels beter plak verwijderen dan normale handtandenborstels. Ze zorgen daarmee dus voor een betere mondhygiëne.

### Reinigt de elektrische tandenborstel ook tussen mijn tanden en kiezen?

Als u de roterende elektrische borstel goed gebruikt, komt deze gedeeltelijk tussen uw tanden en kiezen. Elektrisch poetsen maakt het reinigen van die tussenruimten niet overbodig! Reinig daarom ook de ruimten tussen uw tanden en kiezen eenmaal per dag met flossdraad, tandenstokers of ragers.

### Welke tandpasta moet ik gebruiken als ik elektrisch poets?

Poets ook met een elektrische tandenborstel uw tanden tweemaal per dag met een fluoridetandpasta.



### Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?

Bij juist gebruik kan de elektrische tandenborstel uw tandvlees of tandglazuur niet beschadigen. Als u een verkeerde poetsmethode hanteert, te krachtig poest of een sterk schurende tandpasta gebruikt, kunt u uw tandvlees en tandglazuur beschadigen. Maar dit geldt ook voor het gebruik van een gewone tandenborstel. Dat kan zelfs als u een borstel gebruikt met zachte haren. Neem uw borstel daarom mee naar de tandartspraktijk en vraag uw tandarts of mondhygiënist om een poetsinstructie.

### Kan ik uitsluitend elektrisch poetsen?

Ja, u kunt uw tanden uitsluitend elektrisch poetsen. Wilt u daarnaast toch graag handmatig blijven poetsen? Poets dan bijvoorbeeld eenmaal per dag elektrisch en eenmaal met een gewone tandenborstel.

### Is een elektrische tandenborstel ook geschikt voor kinderen?

Ja, zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Er zijn speciale elektrische tandenborstels en opzetborstels voor kinderen. Die zijn kleiner en daarom geschikt voor de kindermond. Poetsen met een elektrische tandenborstel is juist leuk voor kinderen. Het draagt bij aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Zeker voor de ouders is de elektrische tandenborstel een handig hulpmiddel. Met de elektrische tandenborstel kunnen ouders makkelijk en goed napoetsen.



Begeleid uw kind bij het tandenpoetsen totdat het tien jaar oud is. Dit geldt zowel voor elektrische als gewone tandenborstels.

### Voor wie is elektrisch poetsen geschikt?

Elektrisch poetsen is geschikt voor iedereen. Veel mensen hebben moeite om hun gebit goed te poetsen en slaan het reinigen tussen de tanden en kiezen vaak over. Dan kan een roterende elektrische borstel effectief zijn. De elektrische borstel kan een zeer praktisch hulpmiddel zijn voor mensen met bijvoorbeeld reuma, koksneiging of stoornissen in de fijne motoriek. Moet u het gebit van bijvoorbeeld uw kind, bewoner of patiënt poetsen? Ook dan kan de elektrische borstel uitkomst bieden.

### Kent elektrisch poetsen ook nadelen?

Het trillen van de borstel wordt soms als onprettig ervaren, maar vaak went dat na een tijdje vanzelf. Ook is de elektrische tandenborstel duurder dan een gewone borstel. Dat geldt zowel voor de aanschaf van de tandenborstel als voor de vervanging van de borstelkopjes. In het handvat van een elektrische tandenborstel zit een ingewikkeld stukje techniek. Als de borstel op de vloer valt, kan die stuk gaan.

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

### De voordelen van roterend elektrisch poetsen

- De elektrische tandenborstel maakt de juiste poetsbeweging voor u. Daardoor kunt u zich volledig concentreren op het goed plaatsnemen van de borstelkop.
- De borstelkop is klein. Daardoor komt u makkelijker op de moeilijk bereikbare plaatsen in uw mond.
- Als u de elektrische borstel op de juiste manier gebruikt, verwijdert u meer tandplak op en tussen uw tanden en kiezen en langs de rand van het tandvlees dan met een gewone tandenborstel.
- Elektrisch poetsen gaat gemakkelijk en is minder vermoeiend. Hierdoor neemt u waarschijnlijk meer tijd om te poetsen. Timers helpen daarbij. Ze geven na twee minuten een signaal.
- Met een elektrische tandenborstel poetst u meestal langer, waardoor uw gebit ook schoner wordt.

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 en mede mogelijk gemaakt door Oral-B, GlaxoSmithKline en Menzis. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënist zijn lid van deze vereniging. Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)

© Ivoren Kruis / 2011

# Elektrisch poetsen



Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Tandpoetsen vormt hiervoor de basis. Maar goed tandpoetsen is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Vooral met een gewone tandenborstel lukt het vaak niet goed genoeg. Er blijft gemakkelijk tandplak op en tussen de tanden en kiezen achter. Daardoor kunnen gaatjes en tandvleesontstekingen ontstaan. Met een elektrische tandenborstel kunt u tandplak op een makkelijke manier verwijderen.

De elektrische tandenborstel maakt de juiste poetsbeweging voor u. Zo kunt u zich beter concentreren op de plaatsing van de borstelkop in de mond. Poetsen met een elektrische tandenborstel betekent niet dat de gebitsverzorging verder 'automatisch' gaat. Ook nu is het belangrijk dat u de borstel goed hanteert en zorgvuldig te werk gaat. Poetsen met een elektrische tandenborstel maakt het reinigen tussen uw tanden en kiezen niet overbodig!

#### Welke typen elektrische tandenborstels bestaan er?

Er bestaan in hoofdzaak twee typen elektrische tandenborstels. De techniek van de borstels verschilt. Zo wordt gebruikgemaakt van de oscillerende-roterende (ronddraaiend heen-en-weergaand) en de sonische (zijwaarts heen-en-weergaand) techniek. De roterende borstels hebben een kleine ronde borstelkop. Hierdoor is het makkelijker om plak te verwijderen op moeilijk bereikbare plaatsen. Ze zijn het populairst en het meest effectief. Uit onderzoek blijkt dat deze borstels beter plak verwijderen dan normale handtandenborstels. Ze zorgen daarmee dus voor een betere mondhygiëne. Aan de nieuwste roterende borstels is een pulserende techniek toegevoegd. Hierbij beweegt de borstelkop in een hoge snelheid naar de tand toe. Zo komen de borstelharen beter tussen de tanden en kiezen.



Roterende borstel

De sonische borstels hebben de vertrouwde vorm van de gewone handtandenborstel. De poetstechniek lijkt sterk op die van de gewone tandenborstel. De borstel beweegt snel heen-en-weer en maakt een zijwaartse



Sonische borstel

borstelbeweging. Hiervan is nog niet wetenschappelijk aangetoond dat ze beter reinigen dan gewone handtandenborstels. Een belangrijk voordeel is wel dat de borstel automatisch de juiste poetsbeweging voor u maakt.

#### Welke elektrische borstel moet ik kiezen?

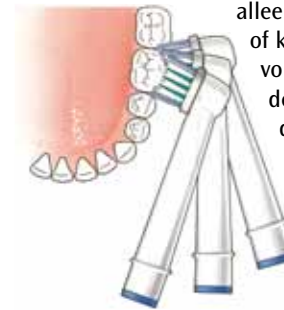
Er zijn heel veel verschillende soorten elektrische tandenborstels te koop. Dat maakt het kiezen vaak niet makkelijker. Kies eerst voor een borstelkop. Wilt u poetsen met een kleine ronde borstelkop? Of gaat uw voorkeur uit naar de vertrouwde langwerpige vorm? Eigenlijk maakt u nu de keuze voor het roterende of sonische systeem. Kies in ieder geval voor een accugeladen elektrische tandenborstel. Ze functioneren beter dan de varianten op batterijen. De exemplaren op batterijen zijn minder effectief. Ze maken een beperkt aantal poetsbewegingen en de kracht van de batterij is gering. Borstels op batterijen zijn wel een handig alternatief voor op vakantie. Vrijwel alle accugeladen elektrische tandenborstels hebben een timer. Dat is handig, want dan krijgt u na twee minuten poetsen een signaal dat u lang genoeg heeft gepoetst. Sommige borstels geven na dertig seconden een signaal, zodat u weet dat u van vlak kunt wisselen. Kies een borstel die u prettig vindt in het gebruik. U zult er beter mee poetsen en u heeft een kleinere kans dat u schade aanricht aan uw tanden of tandvlees. De beste tandenborstel is die borstel die u graag gebruikt!

#### Waarmee moet ik poetsen?

Gebruik een borstel met zachte haren. Vervang deze zodra de haren uit elkaar gaan staan en buiten de borstelkop uitsteken. Een nieuwe opzetborstel verwijdert meer plak dan een borstel die aan vervanging toe is. Poets uw tanden tweemaal per dag met fluoridetandpasta. Gebruik een halve tot één centimeter tandpasta. Of u nu elektrisch poetst of gewoon: reinig ook de ruimte tussen uw tanden en kiezen met flossdraad, tandenstokers of ragers. Kies de hulpmiddelen in overleg met uw tandarts of mondhygiënist.

#### Hoe moet ik poetsen met een elektrische tandenborstel?

Deze folder geeft u een heldere poetsinstructie voor het roterende systeem. De poetstechniek voor de sonische variant wijkt hiervan af. Kijk daarvoor in de gebruiksaanwijzing van uw elektrische tandenborstel. Zet de borstel onder een kleine hoek op het tandoppervlak net over de tandvleesrand. Oefen weinig druk uit. Zodra de borstel contact maakt met het tandoppervlak reinigt de borstel al. Houd de borstel enkele seconden stil op de tand of kies. De borstel maakt zelf de poetsbeweging. Beweeg de borstel



alleen om deze naar de volgende tand of kies te brengen. Volg daarbij de vorm van uw tanden en kiezen, zodat de borstel zo goed mogelijk tussen de tanden en kiezen komt. Gaat u voor het eerst elektrisch poetsen? Vraag uw tandarts of mondhygiënist om een poetsinstructie.

Volg de vorm van uw tanden en kiezen

#### Instructie

Houd een vaste poetsvolgorde aan. Begin bijvoorbeeld steeds aan de binnenkant in de onderkaak en poets die helemaal. Schuif de borstel steeds één tand of kies op. Let erop dat u de borstelkop diep tussen uw kiezen en uw tong in plaatst. Anders raken de borstelharen uw kiezen niet goed en wordt het randje van het tandvlees niet schoon. Poets ook de achterkant van de laatste kies zorgvuldig. Poets dan de hele buitenkant van de onderkaak. Doe dat ook weer tand voor tand. Poets vervolgens bovenop de kiezen (de kauwvlakken). Poets ook hier weer kies voor kies. Poets daarna op dezelfde manier de binnenkant van de bovenkaak, gevolgd door de buitenkant en ten slotte weer bovenop.



Poets altijd tand voor tand en volgens de 3 B's: Binnenkant, Buitenkant en Bovenop!

Houd een vaste poetsvolgorde aan

#### De onderkaak



Achterkant

#### De bovenkaak



Binnenkant



Buitenkant



Bovenkant

