

TANDENPOETSEN EN BRACKETS (Blokjes of een vaste beugel).

Wanneer je een beugel en/of blokjes hebt is het **zeer belangrijk je tanden zeer zorgvuldig te poetsen**. Alle plaque en voedselresten, die zich rond de blokjes bevinden, moeten weggepoetst zijn. **Want** : wanneer er voedselresten en plaque achterblijven rond de blokjes bestaat er kans dat er witte krijtvlekken op de tanden komen, en daarbij is de kans op cariës (gaatjes) in de tanden, op een slechte adem (halitose) en tandvleesontstekingen (gezwollen en bloedend tandvlees, gingivitis) groter.

Met blokjes op je tanden is het een beetje moeilijker om je tanden te poetsen, MAAR het kan perfect en het is heel erg belangrijk dat je het grondig doet.

Het is van groot belang om met blokjes **na elke maaltijd, dus minstens 3 keer per dag te poetsen**. Wanneer het op school niet mogelijk is om 's middags je tanden te poetsen, doe dit dan onmiddellijk wanneer je thuis (eventueel na het vieruurtje) komt. En zeker nog eens extra goed voor het slapengaan.

Gebruik **tandpasta met fluoride** en een tandenborstel met een rechte steel en een kleine borstelkop. De haren van de borstel moeten van nylon zijn en mogen vooral niet te hard zijn : soft en medium.



Je mag zowel **MANUEEL** als **ELEKTRISCH** poetsen. Sommigen vinden het met een elektrische tandenborstel makkelijker, maar een manuele tandenborstel kan je makkelijker meenemen. Je kan beide tandenborstels ook combineren.

Let er wel op, wanneer de haartjes van de tandenborstel niet meer mooi rechtop staan, dan is het tijd om de tandenborstel te vervangen.

Begin met het poesten boven het blokje, onder een hoek van 45° naar het blokje toe.



Daarna poets je de blokjes zelf door de borstel loodrecht op de blokjes te plaatsen en met draaiende bewegingen.



En nadien poets je het gedeelte van de tand onder de blokjes onder een hoek van 45° en dit weer met draaiende bewegingen.



Verder moet je ook onder een hoek van 45° en met draaiende bewegingen de tand aan de rand van je tandvlees poetsen.

Vergeet ook niet de binnenkant (de kant aan de rand van je tong en gehemelte) van je tanden en het kauwvlak van je tanden te poetsen.

Dit verandert niet wanneer je blokjes hebt.

Je kan ook een borstel met een kleiner kopje gebruiken om rond de blokjes goed te kunnen poetsen of raggertjes (interdentale borstels) om tussen de blokjes en onder de draad te kunnen poetsen. Vergeet ook de binnenkant van je tanden en de kauwvlakken niet te poetsen, noch je tandvlees.



Om onder de orthodontische draad te poetsen kan je raggertjes of interdentale borstels gebruiken.



En vergeet vooral niet de rand van jouw tand met het tandvlees goed te poetsen.



's Avonds voor het slapengaan is het aan te raden om na het poetsen je mond te spoelen met ongeveer 10 ml fluoridespoeling. Dit versterkt de tanden en voorkomt tandbederf. De orthodontist kan je een fluoridespoelmiddel voorschrijven.

Soms is het nuttig om de plaque visueel te laten zien, en dit vooral wanneer een patiënt onvoldoende poetst, dit kan met plaqueverklipper.

Plaqueverklipper bestaat onder de vorm van pastilles of vloeistof en kleurt enkel de tandplaque. Pas op bij het gebruik van plaqueverklipper, want het kan vlekken maken op kledij e.d. Je kan ook plaqueverklipper bvb. éénmaal per week gebruiken ter controle.

Indien je goed gepoetst heb moeten je tanden na het gebruik van plaqueverklipper tandkleurig uitzien.

Indien niet dan zien ze eruit als op de volgende foto en **dit is echt ontoelaatbaar** met blokjes.



Je tandpasta moet fluor bevatten. Maar welke tandpasta je gebruikt maakt niet uit, je mag zelf kiezen welke smaak je verkiest.

Commentaar van een patiënt met blokjes:

"Met blokjes ben je verplicht om vaak je tanden te poetsen. Maar ik heb daar totaal geen moeite mee. Ik vind het leuk, die glanzende blokjes en het "bevrijdende" gevoel na elke maaltijd."

LET WEL DE ORTHODONTIST KAN DIT NIET ALLEEN.

Dus hoe beter je poetst en meewerkt, hoe beter en sneller de orthodontische behandeling zal gaan.

Dus veel succes...