

MONDHYGIËNE/TANDENSTOKER

- Poets tweemaal per dag uw gebit met fluoride tandpasta
- Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt
- Houd de tandenstoker tussen duim en wijsvinger halverwege dicht bij de punt vast
- Zet de kiezen op elkaar
- Zet de smalle platte kant van de tandenstoker tegen het tandvlees, onder het punt waar de tanden en kiezen elkaar raken en steun met de andere vingers goed af
- Breng de tandenstoker tussen de tanden en de kiezen, zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij
- Controleer met uw tong of u de tandenstoker aan de binnenzijde voelt
- Duw de tandenstoker vijf keer stevig tussen de tanden en de kiezen, vergroot het raakvlak met de tand door de vingers richting “oor en neus” te laten wijzen
- In het begin is het gebruik van tandenstokers soms moeilijk en pijnlijk, het tandvlees gaat daarbij vaak bloeden, als u echter dagelijks tandenstokers gebruikt, verdwijnt doorgaans na 1 à 2 weken het bloeden en wordt het gebruik minder pijnlijk
- In het algemeen geldt: maak éénmaal per dag met een tandenstoker de ruimten tussen de tanden en de kiezen schoon
- Uw persoonlijke advies:

Jordan extra thin (is een extra dunne stoker in geel-oranje verpakking)

Jordan thin (is een dunne stoker in paarse verpakking)

Jordan normaal (is een dikke stoker in groene verpakking)

Lactona interstick