

Tandplak heeft bijna dezelfde kleur als de tanden en kiezen. Daardoor is het zeer lastig te zien. Tegelijk kost het enige moeite om resultaat te boeken. Men zegt wel eens dat het daaronder bijvoorbeeld vele malen eenvoudiger is om kale schoenen glimmend te boenen, dan het gebit optimaal schoon te poetsen.

Aan de slag!

Tandplak kunt u zichtbaar maken met een speciale kleurstof. Voor uw eigen gebruik is de kleurstof als tablet te koop of als vloeistof. Om te beginnen is het handig om vóór het poetsen de kleurstof te gebruiken. De tandplak kleurt dan rood en u ziet gelijk waar u aan de slag kunt gaan! Dan is het zaak te proberen om de plak weg te poetsen. Goed zicht in een vergrotende spiegel (bijv. een scheerspiegel) kan enorm helpen om uw mondverzorging goed voor elkaar te krijgen. Realiseert u zich dat in het begin het 'spiegelbeeld' erg lastig kan zijn. Dat is een kwestie van oefenen (vraag gerust om een demonstratie bij uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistent). Als u de slag te pakken heeft draait u de volgorde om. Gevorderden kijken liefst naar het resultaat van de poetsinspanning achteraf. Dan dus eerst poetsen en daarna 'kleuren'.



Instructie

- ◆ Kauw een kleurtablet fijn zodat de kleurstof zich met het speeksel vermengt. Of laat 2 druppels vloeistof onder de tong vallen.
- ◆ Verdeel de kleurstof met uw tong, via het speeksel, goed over de binnen en buitenkant van de tanden en kiezen.
- ◆ Spuug de kleurstof uit en spoel de mond 1 keer grondig met water.
- ◆ Kijk nu bij goede verlichting in de spiegel. Op plaatsen waar de tanden en kiezen rood gekleurd zijn zit tandplak.
- ◆ Gebruik de kleurstof regelmatig om te controleren of het u nog steeds lukt alle tandplak te verwijderen. Doe dit tot het moment dat er duidelijk minder plak is en er een prima mondhygiëne is gerealiseerd. Succes!

1 milligram van uw tandplak, bevat maar liefst 100 miljoen bacteriën. Mondhygiëne is echt gewenst!

Kleurtabletten