

Tandenborstel

Vroeger werden tandenborstels gemaakt met varkenshaar. In 1938 werden de eerste borstels met nylon haren geïntroduceerd. Goedkoop genoeg voor een groot publiek.

Naast de juiste tandpasta en minstens 2 minuten doorpoetsen, is het allerbelangrijkste van perfect tandenpoetsen dat u een vaste volgorde aanleert. Dat voorkomt dat u plekje vergeet. Want waar de borstel niet is geweest, groeit de plak gewoon door. Kies het liefst een borstel met medium of zachte borstelharen en een kleine borstelkop.

Instructie

- ◆ Houd de borstel in de hand vast en plaats de haren schuin tegen de tandvleesrand (onder een hoek van 45 graden). Zorg ervoor dat de haren ook voor een klein deel op uw tandvlees staan!
- ◆ Zet de borstel bij de achterste kies en maak korte heen- en weer-gaande (naar voren en naar achteren) schrob-bewegingen. Poets van achteren naar voren. Liefst met een overlap. Poets niet meer dan twee tanden tegelijk. Begin altijd achterin en werk langzaam naar voren.
- ◆ Houd tijdens het poetsen van de buitenkanten de kop van de borstel altijd horizontaal. Aan de binnenkant van de voortanden van de boven- en onderkaak is het makkelijker om de borstel verticaal te houden.
- ◆ Druk niet te hard en beweeg niet te snel. Zorg ervoor dat u de borstelharen een klein beetje op het tandvlees voelt. Poets niet te hard om beschadiging van het tandvlees te voorkomen.



Houd met tandenpoetsen steeds dezelfde volgorde aan. Bijvoorbeeld in de onderkaak de binnenkant links (15 sec) en dan de binnenkant rechts (15 sec). Daarna links de buitenkant (15 sec) en rechts de buitenkant (15 sec). Herhaal dezelfde volgorde in de bovenkaak. Poets als laatste de kauwvlakken met een kleine schrobbeweging. Vervang de tandenborstel als de haren uit elkaar gaan staan.

