

De ruimten tussen de tanden en kiezen zijn bij de meeste volwassenen toegankelijk voor het gebruik van tandenstokers. Deze zijn er in verschillende dikten. Een tandenstoker is van hout en heeft een driehoekige doorsnede. Net als de ruimte tussen de tanden en kiezen. Houten tandenstokers zijn bedoeld voor éénmalig gebruik. Ook ideaal voor rustige momenten of als u in de file staat.

Instructie

- ◆ Houd de tandenstoker halverwege vast tussen duim en wijsvinger. Zoek eventueel met de overige vingers steun op de kin. Maak de punt van de tandenstoker vochtig met speeksel door er even op te sabbelen. Het hout wordt daardoor iets zachter en flexibeler.
- ◆ Zet de platte kant van de tandenstoker (dus niet de scherpe kant) tegen het tandvles bovenin de ruimte tussen de tanden en kiezen. In de onderkaak is de platte kant dus naar beneden gericht en in de bovenkaak naar boven.
- ◆ Duw de tandenstoker vanaf de buitenkant stevig tussen de tanden en kiezen door tot deze klem raakt. Haal de stoker dan iets terug en duw hem vervolgens weer stevig tussen de kies of tand. Maak zo een licht schurende beweging, zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij. Eventueel kan daarbij lichte druk op het tandvles worden uitgeoefend. Herhaal dit een paar keer waarbij u enigszins van richting verandert zodat u de vlakken van beide tanden of kiezen raakt.
- ◆ Bij het stokeren achter in de mond is het handig om de mond iets te sluiten zodat de spanning van de wangen vermindert en er meer bewegingsvrijheid is.
- ◆ Maak op deze manier alle tussenuitruimten waarin een tandenstoker past schoon. Als de tandenstoker in het tandvles prikt moet de tandenstoker enigszins schuin geplaatst worden. In de bovenkaak met de punt schuiner naar beneden, in de onderkaak schuiner naar boven. Het is overigens niet erg als in het begin het tandvles een beetje gaat bloeden. Dat verdwijnt na enige herhalingen.

De prehistorische mens gebruikte al tandenstokers.



Tandenstoker