

Instructie Gebruik van Tandenstokers

Hoe vaak

Tandenstoken doet u om bacteriën te verwijderen die op het tandoppervlak zitten. Het is belangrijk om de bacteriën 1x in de 24 uur te verwijderen. Uitgebreid tandenstoken hoeft maar 1 maal per dag. Door het te koppelen aan een vaste dagelijkse handeling (bijv. tijdens TV kijken, in de file) is het gemakkelijker om het in het systeem te krijgen.



Hoe

- De tandenstoker wordt vastgehouden tussen duim en wijsvinger.
- Maak het puntje van de stoker vochtig in de mond. Hierdoor breekt het puntje minder snel af.
- Kijk naar de vorm van de tandenstoker; een driehoek.
- Duw de tandenstoker stevig tussen de tanden/kiezen met de platte kant (basis van de driehoek) tegen het tandvlees.
- Maak korte heen en weer gaande bewegingen. 2 Maal door het midden, dan 5x vanaf links, 5x vanaf rechts.
Voor het bereik van de achterste kiezen kunt u het beste de mond iets sluiten.
- Na gebruik gooit u de tandenstoker weg.

