

MONDHYGIËNE

Het is van belang er voor te zorgen dat het gebit geen schade oploopt door de beugelbehandeling. Dit kan worden bereikt door de volgende adviezen op te volgen:

- 1 x per dag, voor het tandenpoetsen, met een ragertje de tanden rond de slotjes onder de draad schoonmaken



- 3 maal per dag het gebit en de beugel reinigen met behulp van een zachte tandenborstel



1. Poets boven de draad/boog naar het tandvlees

2. Poets boven de draad/boog naar de slotjes

3. Poets onder de draad/boog naar de slotjes

4. Poets dwars over draad/boog

Vergeet niet ook de binnenkant en de kauwvlakken van je tanden en kiezen te poetsen

- na iedere maaltijd met een zachte tandenborstel etensrestjes verwijderen (eventueel zonder tandpasta) of grondig spoelen
- minimaal 1 x per dag op een vast moment, maar niet direct na het tandenpoetsen (bijvoorbeeld bij thuiskomst uit school) 1 minuut spoelen met een fluoridespoelmiddel



- koolzuurhoudende dranken (frisdranken) zijn zoet en zuur tegelijk. Dit zorgt voor extra plakvorming met als gevolg een verhoogde kans op gaatjes. Drink daarom zo weinig mogelijk frisdrank. Dit is extra belangrijk als je slotjes hebt.