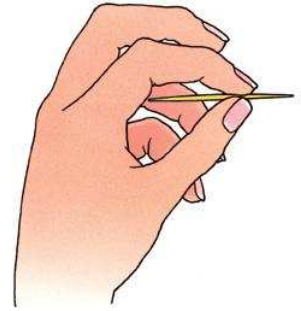


A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z

### Instructie mondhygiëne - Hoe moet ik tandenstokers gebruiken?

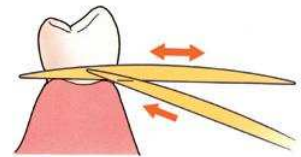
1. Houd de tandenstoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen. Maak de punt van de tandenstoker vochtig met speeksel. Dit maakt het hout buigzamer en verkleint de kans op breuk.



2. Zet de smalle platte kant van de tandenstoker op het tandvlees, onder het punt waar de tanden en kiezen elkaar raken. Breng de tandenstoker tussen de tanden en de kiezen. Doe dat zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij.



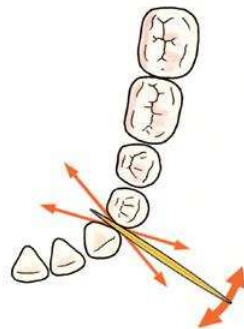
3. Voorkom prikken in uw tandvlees. Prikt u toch in uw tandvlees? Plaats de tandenstoker dan iets schuiner. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.



4. Duw de tandenstoker drie keer stevig tussen de tanden en kiezen. Vergroot het raakvlak met de tand door daarbij van richting te veranderen (X-figuur).



5. Reinig alle tussenruimten waarin een tandenstoker past (X-figuur).



6. Sluit uw mond iets als u de tandenstoker achter in de mond gebruikt. Hierdoor vermindert de spanning van uw wangen. Ook kunt u de vochtige tandenstoker licht buigen. Daardoor heeft u minder ruimte nodig bij het inbrengen.

Let op: Overdreven of verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan de tanden en het tandvlees.



[meer weten over : Tandensokers](#)

[<< terug](#)

