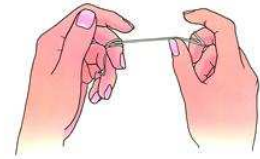


A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z

### Instructie mondhygiëne - Hoe moet ik flossen?

1. Neem een stukje flossdraad van veertig centimeter voor uw hele gebit. Wikkel de uiteinden losjes om de middelvingers en houd een stukje van drie centimeter flossdraad strak tussen beide duimen en wijsvingers.



Neem een stukje flossdraad

2. Breng met behulp van uw duimen en wijsvingers de draad met gedoseerde kracht en heen-en-weergaande bewegingen door het punt waar de tanden of kiezen elkaar raken (contactpunt). Doe dit voorzichtig en voorkom doorschieten.



Breng de draad met gedoseerde kracht door het contactpunt

3. Trek de draad na het contactpunt strak om de tand of kies. Breng de draad onder het tandvlees totdat u weerstand voelt. Het mag geen pijn doen. Haal de draad dan, terwijl die contact houdt met de zijkant van de tand of kies, met korte heen-en-weergaande bewegingen terug tot het contactpunt.



Trek de draad strak om de tand of kies

4. Trek de draad nu strak om de aangrenzende zijkant van de tand of kies. Breng de draad weer voorzichtig onder het tandvlees. Stop als u weerstand voelt. Breng de draad, terwijl die contact houdt met de zijkant van de tand of kies, met korte heen-en-weergaande bewegingen terug tot het contactpunt.



Breng de draad voorzichtig onder het tandvlees

5. Breng de flossdraad dan met een zagende beweging door het contactpunt en haal hem terug.



Haal de draad met een zagende beweging door het contactpunt terug

6. Ga door naar de volgende tand of kies. Gebruik voor iedere tussenruimte steeds een nieuw stukje flossdraad.



Gebruik voor iedere tussenruimte een nieuw stukje flossdraad

[meer weten over : Flossdraad](#)

[<< terug](#)

