

Flossdraad

Goede mondhygiëne is belangrijk

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Twee keer per dag twee minuten tandenpoetsen met fluoridetandpasta vormt hiervoor de basis. Met een tandenborstel alleen kunt u de ruimte tussen uw tanden en kiezen niet altijd goed schoonmaken. Daarvoor kunt u bijvoorbeeld flossdraad gebruiken.

Tandplak

Op en tussen de tanden en kiezen ontstaat tandplak. Om uw mond gezond te houden, moet u dit nauwelijks zichtbare, wit-gelige laagje verwijderen. Tandplak bestaat hoofdzakelijk uit bacteriën en producten van bacteriën. Wanneer u de tandplak niet regelmatig weghaalt, kunnen de bacteriën tandvleesontsteking en gaatjes veroorzaken. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak. Het tandvlees kan steeds meer ontstoken raken. De ontsteking kan zich uitbreiden en het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Uiteindelijk kan er zoveel kaakbot verdwijnen dat uw tanden en kiezen los gaan staan.

Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met flossdraad

Om de tandplak tussen uw tanden en kiezen te verwijderen, kunt u verschillende hulpmiddelen gebruiken, te weten flossdraad, tandenstokers of ragers. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welk instrument voor u het meest geschikt is. Gebruik eenmaal per dag flossdraad als de tussenruimte zeer smal is. Bij grotere tussenruimten kunt u beter tandenstokers gebruiken. Is de tussenruimte te groot voor een tandenstoker? Gebruik dan ragers.

Welk flossdraad moet ik gebruiken?

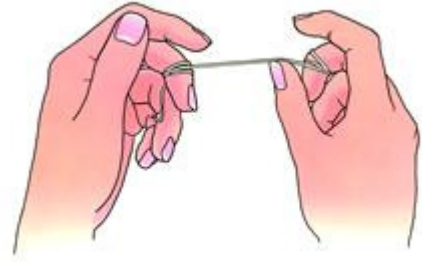
Flossdraad is verkrijgbaar in verschillende soorten en dikten, met en zonder waslaagje. Sommige mensen gebruiken liever een flossboogje. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welk flossdraad u het beste kunt gebruiken.

In het begin is het gebruik van flossdraad soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat dan gemakkelijk bloeden omdat het nog ontstoken is. Als u dagelijks flosst, verdwijnt de ontsteking en dus ook het bloeden. Bovendien wordt het gebruik minder pijnlijk. Bloedend tandvlees kan ook het gevolg zijn van een verkeerde techniek. Wordt het bloeden niet

minder of juist erger? Ga dan naar uw tandarts of mondhygiënist.

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



Haal de draad met een zagende beweging door het contactpunt terug

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



Gebruik voor iedere tussenruimte een nieuw stukje flossdraad

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

Brugnaald en superfloss

Als u de flossdraad niet door het contactpunt tussen uw tanden of kiezen kunt brengen (bijvoorbeeld bij een brug of vaste beugel) kan een brugnaald uitkomst bieden. Een brugnaald is een plastic naald met een groot oog. Een gangbare flossdraad voert u door het oog van deze naald. Met het puntje van de naald komt u tussen twee tanden die erg dicht tegen elkaar aan staan. De naald is dus een hulpmiddel om de flossdraad toch tussen de tanden of kiezen te brengen op plaatsen waar dit anders niet zou lukken. Superfloss is een alternatief voor een brugnaald. Het begin van dit flossdraad heeft een stevige punt in de vorm van een plastic naald. Hierdoor kunt u het flossdraad in één keer doortrekken.



Brugnaald

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

Meer weten?

Download dan de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets](#) en verkrijgbaar via [Google Play](#). De app voor [iPhone](#) en [iPad](#) is te vinden in de [App Store](#) van iTunes.

