

Poetsen

Met een slotjesbeugel is poetsen best een hele klus.

Het allerbelangrijkste is, dat je er **de tijd** voor neemt!

Als je 's middags uit school of na het avondeten poetst, heb je ook je aandacht er nog goed bij.

Het poetsen wordt op de foto's aangegeven met een handtandenborstel, maar je kunt ook heel goed een elektrische tandenborstel gebruiken. Gebruik dan wel een extra-soft borsteltje, bijvoorbeeld die van Oral-B.

Begin met het poetsen van je **tandvlees**. Gebruik hiervoor een zachte tandenborstel. Alleen de tandenborstel nat maken onder de kraan is voldoende. Begin op een vaste plek **en ga in een vaste volgorde** langs je tandvlees. Dan zorg je ervoor dat je niets overslaat.



Als je daar mee klaar bent doe je een beetje tandpasta op je tandenborstel. Gebruik **altijd fluoride tandpasta**. Zet de tandenborstel van de bovenkant op je slotjes. En beweeg de tandenborstel rustig. Gebruik je een elektrische borstel laat die dan rustig op een slotje staan. Geef de borstel de tijd om z'n werk te doen. Gebruik weer een vaste begin plek en maak een

ronde door je hele mond boven op de slotjes. En je eindigt weer op de plek waar je begonnen bent. **Per slotje ongeveer 10 seconden** blijven poetsen.

Maak nu een ronde door je hele gebit met de tandenborstel recht op de slotjes.



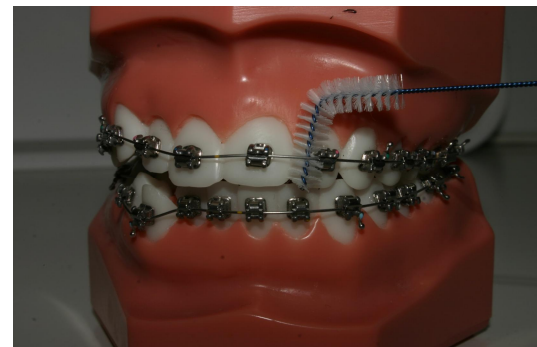
Ook weer per slotje 10 seconden en maak een vaste ronde door je hele mond.

De onderkant van de slotjes zijn ook erg belangrijk. Daar blijven snel etensresten zitten. Kantel de borstel goed **onder de slotjes**, eventueel je lip aan de kant houden.



Als laatste zorg je ervoor dat je de **binnenkant** van je tanden ook poetst. En vergeet de kauwvlakken van je kiezen niet.

Gebruik **1x per dag een ragertje**. Die zijn te koop bij de drogist.



Steek het ragertje met de punt van het tandvlees af, onder de draad door en duw hem tegen de zijkanten van de slotjes aan. Maak een poetsende beweging van boven naar beneden.

De rager spoel je af onder de kraan en kan je de volgende dag weer gebruiken.