

5 Als u merkt dat de rager bij gebruik nauwelijks nog weerstand ondervindt, kunt u beter een maatje groter proberen. Vaak is het nodig diverse maten naast elkaar te gebruiken.



Tip: bij grote tussenruimten kan het handig zijn om twee ragers tegelijk in te brengen.

6 Ragers met een handvat of houder kunnen ook vanaf de binnenkant (tongzijde) van de tanden en kiezen worden gebruikt. Reinig op deze wijze alle tussenruimten waarin een rager past. Ragers kunnen meer keren worden gebruikt. Spoel ze daarom na afloop goed af.



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

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënist zijn lid van deze vereniging. Meer weten? www.ivorenkruis.nl

© Ivoren Kruis / 2004

Ragers



Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Met ragers, ook wel interdentaal- of spiraalborsteltjes genoemd, kunt u de ruimte tussen de tanden en kiezen reinigen.

Goede borstel

Kies een zachte borstel met een kleine borstelkop. Vervang de tandenborstel tenminste elke drie maanden of eerder als de haarbosjes uit elkaar gaan staan. In het algemeen geldt: twee keer per dag poetsen met fluoride tandpasta.

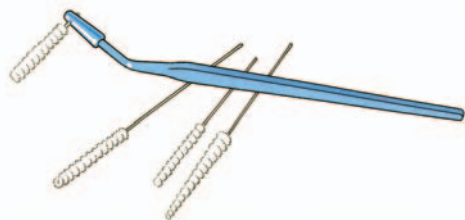


Tandplak

Op en tussen de tanden en kiezen ontstaat tandplak. Tandplak bestaat hoofdzakelijk uit bacteriën en producten van bacteriën. De voorkeursplaats van tandplak is de overgang van het tandvlees naar de tand of kies. Wanneer tandplak niet regelmatig wordt verwijderd, kunnen de bacteriën tandvleesontsteking en gaatjes veroorzaken. Met de tandenborstel alleen kunt u de ruimten tussen de tanden en kiezen niet goed reinigen. Gebruik eenmaal per dag een rager als de tussenruimte voldoende groot is. Bij zeer kleine tussenruimten kunt u beter flossdraad gebruiken. Is de tussenruimte te klein voor een rager, gebruik dan tandenstokers.

Ragers

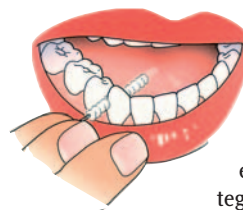
Ragers zijn er in verschillende soorten en dikten. Sommige ragers hebben een lange spiraalborstel; andere hebben een kort borsteltje dat in een handvat of houder wordt vastgezet. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welke rager u het beste kunt gebruiken.



De rager volgt de vorm van de kies

In het begin is het gebruik van ragers soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat dan gemakkelijk bloeden omdat het nog ontstoken is. Als u de rager dagelijks gebruikt, verdwijnt de ontsteking en dus ook het bloeden en wordt het gebruik minder pijnlijk.

Instructie



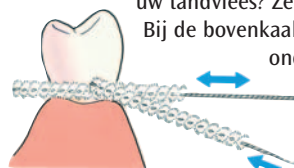
1 Spoel uw mond niet na het tandenpoetsen, of doe een heel klein beetje tandpasta op de rager. Houd de rager tussen duim en wijsvinger vast en duw deze vanaf de buitenkant tussen tanden en kiezen. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen.

2 Een rager moet tijdens het gebruik enige weerstand ondervinden, maar de metalen kern (draad) mag de tanden of kiezen en het tandvlees niet raken.



Voor de tussenruimten achter in de mond kunt u de rager een beetje ombuigen.

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



4 Beweeg de rager een paar keer heen en weer. U kunt daarbij soms het raakvlak met de tand vergroten door van richting te veranderen (X-figuur).

