



Instructie van uw tandarts of mondhygiënist

Gebruik flossdraad





Flossdraad

Één van de manieren om de ruimtes tussen uw tanden schoon te houden is met behulp van flossdraad.



Dat tandenpoetsen nodig is om het gebit gezond te houden weten we allemaal. Maar wist u ook dat alléén tandenpoetsen niet genoeg is? Met een tandenborstel kunt u namelijk niet bij de ruimte tussen uw tanden komen. Flossdraad is een hulpmiddel om wél bij deze ruimtes te kunnen komen. Zo kunt u heel uw gebit schoonhouden.

Gebruik flossdraad

Flossdraad is er in vele soorten en maten. Wanneer u het flossdraad de eerste paar weken gebruikt, kan uw tandvles gaan bloeden en kan het flossen pijnlijk zijn. Wanneer dit gebeurt, is uw tandvles ontstoken. Wanneer u het flossdraad blijft gebruiken, zal de tandvlesontsteking, het bloeden en de pijn verdwijnen.

Uw behandelaar kan u adviseren welk flossdraad u het beste kunt gebruiken.



1. 45 centimeter flossdraad

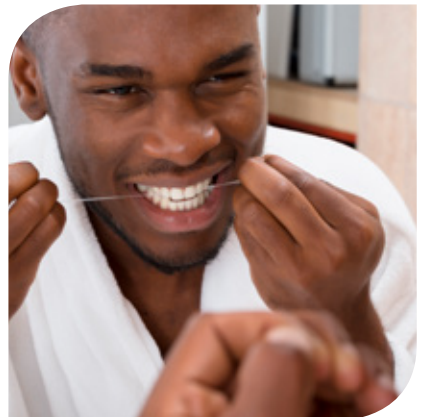
Neem ongeveer 45 cm aan flossdraad en wikkel dit losjes om uw linker middelvinger en een klein gedeelte om de rechter middelvinger. Laat tussen uw vingers ongeveer 5 cm vrij.

2. Schoon flossdraad

Wanneer u van de één naar de andere tussenruimte gaat, draait u een stukje af van de linker wijsvinger en draait u dit op aan de rechter middelvinger. Zo heeft u elke keer een schoon stukje draad.

3. Zaagbeweging

Met uw duim en wijsvinger houdt u het flossdraad strak en zaagt u het flossdraad voorzichtig tussen de tanden. Leg het flossdraad in een c-vorm rond de tand en beweeg vervolgens zegend heen en weer tot onder het tandvlees. Doe dit aan beide zijden.



Reiniging tussen tanden en kiezen

In het begin is het gebruik van flossdraad soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees kan gaan bloeden omdat het ontstoken is.

Bij dagelijks gebruik verdwijnt de ontsteking en dus ook het bloeden.

Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen? Vraag het uw tandarts of mondhygiënist.

