

**Brugnaalden en superfloss: individueel aanvullend**  
**Brugnaalden** zijn plastic naalden met een groot oog om een flossdraad doorheen te halen en daarmee onder een brug of andere voorzieningen te reinigen.

**Superfloss** is een stuk flossdraad met een verdikking in het midden en als begin is de draad verhard om daarmee onder een brug of andere voorzieningen te reinigen.

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

### Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met uw tandarts, mondhygiënist of preventieassistent.

Deze folder is tot stand gekomen met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekte. Doel van de vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)

© Ivoren Kruis / 2019

ivoren  kruis  
Voor een gezonde mond

Op de cover vindt u een greep uit de diverse mondzorgmiddelen.

# Tandenstokers, ragers, flossdraad



ivoren  kruis  
Voor een gezonde mond

Met een goede mondhygiëne houdt u uw 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 ruimten tussen tanden en kiezen niet goed schoonmaken. Daarvoor kunt u tandenstokers, ragers en/of flossdraad gebruiken. Vraag uw mondzorgverlener advies of het voor u noodzakelijk is en welk hulpmiddel voor u het meest geschikt is.

### Tandplak is de reden

Op en tussen tanden en kiezen ontstaat een wit-gelig laagje dat u bijna niet kunt zien en dat tandplak wordt genoemd. Het bestaat vooral uit bacteriën en producten van bacteriën. Wanneer de tandplak niet regelmatig weggehaald wordt, kunnen de bacteriën behalve gaatjes ook tandvleesontsteking veroorzaken. Niet verwijderde tandplak kan verkalken tot tandsteen. Aan het ruwe tandsteen hecht makkelijk weer nieuwe tandplak. Een tandvleesontsteking doet meestal geen pijn en heeft als enige kenmerk dat het tandvlees gaat bloeden. De ontsteking aan het tandvlees kan zich uitbreiden en het ondergelegen kaakbot aantasten, ook dat doet vaak geen pijn. De tandarts en mondhygiënist kunnen de gezondheid van uw tandvlees meten.

### Waarmee kan ik tussen mijn tanden en kiezen reinigen?

Gebruik de hulpmiddelen die u in overleg met uw professional heeft uitgezocht.

Het makkelijkst in gebruik zijn **tandenstokers**. Deze zijn van origine van hout en driehoekig, maar tegenwoordig ook rond van zacht rubber met uitsteekseltjes.

In grotere ruimtes reinigen **ragers** het meest grondig, dit zijn borstelhaartjes op een ijzerdraad in verschillende maten en soorten. Overleg met uw professional welke ragers en stokers voor u het beste zijn.

**Tandzijde en flossdraad** kan nodig zijn wanneer er weinig ruimte is voor de andere hulpmiddelen. Met name kunnen deze hulpmiddelen heel nuttig zijn om tussen de voortanden het vuil en het tandsteen te bestrijden. Er zijn ook speciale houdertjes voor flossdraad op de markt die gebruik eenvoudiger maken.

In het begin is het gebruik van hulpmiddelen tussen uw tanden misschien moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat makkelijk bloeden omdat het dan nog ontstoken is. Als u dagelijks de hulpmiddelen gebruikt (en nadat uw gebit professioneel

gereinigd is door uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistent) verdwijnt de ontsteking en kan het nog een aantal dagen duren voordat het bloeden stopt.

### Hoe gebruik ik tandenstokers en ragers?

Pak de tandenstoker of de rager tussen duim en wijsvinger vast en duw deze vanaf de buitenkant tussen de tanden en de kiezen. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden en kiezen. Dit voorkomt dat u uitschiet.

De driehoekige houten tandenstoker wordt met de platte kant op het tandvlees geplaatst. De bedoeling van een rager is dat bij gebruik wel enige weerstand wordt ondervonden, maar dat de ijzeren draad de tanden en kiezen niet raakt.

Bij gebruik achter in de mond ontstaat er meer ruimte wanneer de mond iets gesloten wordt, zodat de wangen minder gespannen zijn. Beweeg met de tandenstoker of de rager een paar keer heen en weer. Laat de beweging u voordoen.



Het is ook mogelijk om vanuit meerdere hoeken een ruimte te reinigen. Overleg met uw professional of u de juiste technieken gebruikt.

### Hoe gebruik ik tandzijde of flossdraad?

1. Draai een flink stuk draad van 40 cm om een (middel)vinger van iedere hand en houdt 3 centimeter ertussen of neem een houdertje met een vaste draad ertussen.
2. Ga zagend door het contactpunt van twee tanden of kiezen heen.
3. Buig de draad om een van de vlakken tot onder het tandvlees en schraap/schep vervolgens één zijkant schoon. Houd daarbij contact met de zijkant.



Laat de beweging u voordoen door de tandarts of mondhygiënist, flossen is het meest techniekgevoelig en zonder instructie weinig effectief.