

Poetsen kan te veel worden

Slijtage

Tandenpoetsen wordt vaak met een schrobbende beweging gedaan.

Wie zijn gebit levenslang wil behouden zal dit vaak met extra veel energie doen.

Dit kan leiden tot slijtage en tot klachten bij warm en koud, vooral op die plaatsen waar het poetsen het gemakkelijkst gaat.

Dat is bij de meeste mensen het gebied van de hoektanden, de kleine kiezen en de eerste grote kiezen.

De slijtage is zichtbaar door deukjes in de tandhals vlak boven het tandvlees.

Op zichzelf is dat vaak niet zo erg maar het moet niet eindeloos doorgaan natuurlijk.

Verdere slijtage voorkomen

Een manier om verdere slijtage tegen te gaan is het volgende:

begin ergens achteraan en werk met kleine horizontale of ronddraaiende bewegingen langzaam naar voren toe. Onthoudt nu dat dit gebied klaar is en keer er niet meer met de borstel naar terug.

Op deze manier wordt voorkomen dat sommige kiezen veel teveel gepoetst worden.

Ook kan het helpen om, als dat niet al het geval is, elektrisch te gaan poetsen want met een elektrische borstel kan minder kracht ugeoefend worden.

Tandpasta

Ook is het te overwegen om ook de schurende werking van de tandpasta te vermijden. Tandpasta is voor de reiniging van het gebit eigenlijk niet nodig, zeker niet bij degenen die het te goed dreigen te doen. Poets dan gewoon met water. Een ander voordeel is dat je, zonder al dat schuim in de mond, eigenlijk veel beter voelt wat je doet.

Toch is er een bestanddeel in de tandpasta waar we wel voordeel van hebben en dat is de fluoride.

Het advies is daarom: neem na het poetsen een hoeveelheidje tandpasta ter grootte van een doperwt op de punt van de tong en verspreid dit zo goed mogelijk over alle tanden en kiezen. Wacht een minuutje, spoel dan licht en spuug uit.

Wie zuinig op zijn gebit is moet ook hier aan denken want eenmaal verloren glazuur en tandbeen groeit niet meer aan.

S.F.P.Bertens-Ruffino

E.Bertens.