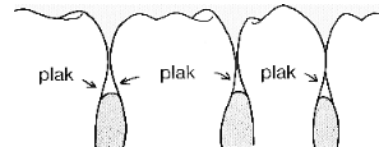


# Stokers

## Tandplak

Op en tussen de tanden en kiezen ontstaat tandplak. Wanneer deze tandplak niet regelmatig goed wordt weggehaald, kunnen de bacteriën, die in de tandplak leven, tandvleesontsteking en gaatjes veroorzaken.

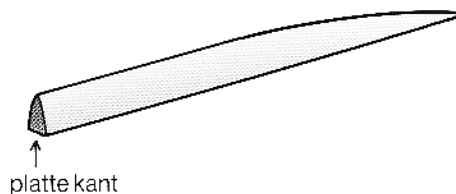
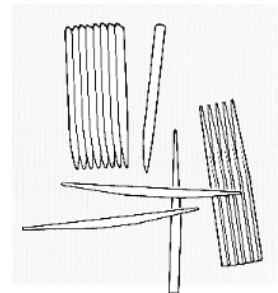


## Interdentale ruimten

Met de tandenborstel kunt u de ruimten **tussen** de tanden en kiezen (de zg. interdentale ruimten ) niet schoonmaken. Om tandvleesontsteking en gaatjes tegen te gaan moeten ook deze ruimten één keer per **(elke!)** dag goed worden schoongemaakt. Dat kan gebeuren met tandenstokers.

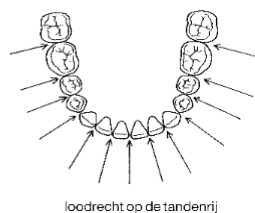
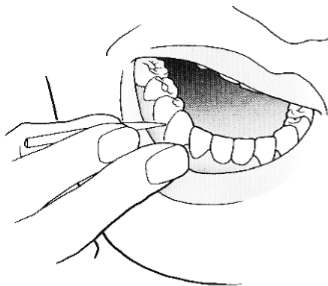
## Tandenstoker

Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Tandensokers kunnen verschillen in dikte. Hoe groter de tussenruimte is, des te dikker de stoker die u kunt gebruiken.



## Methode

Houdt de tandenstoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast. Maak de punt van de stoker met speeksel nat door er even op te sabbelen. Dit voorkomt onnodig breken van de stoker.

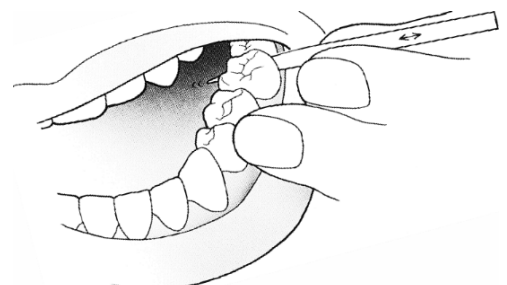


Zet de platte kant van de tandenstoker tegen het tandvlees en steun met de andere vinger goed af. Breng de tandenstoker tussen de tanden en kiezen, zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij.

Duw de tandenstoker twee tot drie keer stevig tussen de tanden en kiezen. Maak op deze manier alle tussenruimten, waarin de tandenstoker past schoon.

Wanneer u de stoker achter in de mond gebruikt, is het aan te bevelen de mond iets te sluiten waardoor de spanning van de wangen afneemt.

**In het begin is het gebruik van tandenstokers moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat daarbij vaak bloeden. Als u dagelijks tandenstokers gebruikt verdwijnt het bloeden en wordt het gebruik minder pijnlijk.**



Aanbevolen merk/type stoker: \_\_\_\_\_