

Poets je tanden

Hoe zorg je ervoor dat je geen gaatjes krijgt?

Als er etensresten blijven plakken tussen je tanden kun je gaatjes krijgen. Gaatjes laten vullen bij de tandarts is niet zo leuk. Daarom moet je goed poetsen!

Voor gezonde witte tanden moet je twee keer per dag poetsen. Maar hoe moet dat eigenlijk? Goed poetsen?

Stap 1: Je begint met het poetsen bovenop de kiezen. Zet de borstel plat op de kiezen en beweeg rustig heen en weer. Doe dat ook bij de kiezen in de onderkaak.

Stap 2. Nu is de binnenkant van het gebit aan de beurt. Zet de borstel eerst weer plat op de kiezen en draai hem dan naar binnen toe. Daarna weer rustig heen en weer bewegen. Niet te hard duwen anders duw je het tandvlees omhoog en dat is slecht voor je gebit. De binnenkant van je hoektanden en snijtanden doe je zo. En nog de andere kiezen. Hetzelfde doe je bij de onderkaak.

Stap 3. Als laatste moet nog de buitenkant van het gebit gepoetst worden. Weer rustig heen en weer bewegen. Eerst de bovenkaak en daarna de onderkaak.