

*praktische gebruiksinformatie
tegen tandplak en voor betere mondhygiëne*



**uw
schone
gebit**

**en een frisse,
prettige uitstraling**

Met een gezond gebit blijf je lachen!

Iedere dag uw mond verzorgen is een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Een goede, zorgvuldige mondhygiëne brengt tanden, kiezen en tandvlees in betere conditie. Dan kunt u goed kauwen, ziet u er lachend aantrekkelijker uit, heeft u een frissere adem en... vrijwel geen kans op kiespijn.

Tandplak

Wat gebeurt er eigenlijk in uw mond? Op en tussen uw tanden en kiezen ontstaat elke dag opnieuw een laagje tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en hun bijproducten. Deze zorgen voor tandbederf en ontstoken tandvlees. De plek waar tandplak het liefste zit is langs de tandvleesrand rondom uw tand of kies. Omdat tandplak ongeveer dezelfde kleur heeft als de tanden en kiezen kunt u het slecht zien en ontdekken. Dat betekent voor u een serieuze inspanning om het te verwijderen. Wij helpen u graag.

Poetsen!

Tandenpoetsen met een fluoridetandpasta is dan het eerste dat u kunt doen. Grondig tandenpoetsen duurt minstens 2 minuten. Met een tandenborstel alleen (hoe mooi en slim ook vormgegeven) zal het niet helemaal lukken om alle plak tussen tanden en kiezen weg te poetsen. Daar dan maar niet poetsen, is echter de slechtste optie. Ook deze tussenruimte verdient het om minstens eenmaal per dag grondig gereinigd te worden. Kies voor uitgebreid poetsen een moment op de dag dat u er de tijd voor kunt nemen. Het tijdstip is minder belangrijk.

Overigens, ook een (gedeeltelijk) kunstgebit moet grondig worden schoongemaakt met een protheseborstel en zeep.

Handige tips

Alle tips in deze folder geven u beter inzicht in de beste poetstechnieken (met een gewone en elektrische tandenborstel) en het slimste gebruik van floss, stokers en ragers. Verder worden er extra hulpmiddelen besproken om uw mondhygiëne te verbeteren zoals bijvoorbeeld het gebruik van mondspoelmiddel en tongreiniger (die echt helpt om een slechte adem te voorkomen).

Kortom, een handige gids die de adviezen van uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistent nog eens op een rij zet. Volg deze en u zult merken dat de minste extra inspanning al zal helpen uw mond schoner en gezonder te maken en te houden. Dat voelt gelijk een stuk gladder en frisser. Uw beloning is een schoon en gezond gebit.

De oude Romeinen stimuleerden al een goede persoonlijke hygiëne om de kans op ziekte te verminderen.

Tandplak heeft bijna dezelfde kleur als de tanden en kiezen. Daardoor is het zeer lastig te zien. Tegelijk kost het enige moeite om resultaat te boeken. Men zegt wel eens dat het daarom bijvoorbeeld vele malen eenvoudiger is om kale schoenen glimmend te boenen, dan het gebit optimaal schoon te poetsen.

Aan de slag!

Tandplak kunt u zichtbaar maken met een speciale kleurstof. Voor uw eigen gebruik is de kleurstof als tablet te koop of als vloeistof. Om te beginnen is het handig om vóór het poetsen de kleurstof te gebruiken. De tandplak kleurt dan rood en u ziet gelijk waar u aan de slag kunt gaan! Dan is het zaak te proberen om de plak weg te poetsen. Goed zicht in een vergrotende spiegel (bijv. een scheerspiegel) kan enorm helpen om uw mondverzorging goed voor elkaar te krijgen. Realiseert u zich dat in het begin het 'spiegelbeeld' erg lastig kan zijn. Dat is een kwestie van oefenen (vraag gerust om een demonstratie bij uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistent). Als u de slag te pakken heeft draait u de volgorde om. Gevorderden kijken liefst naar het resultaat van de poetsinspanning achteraf. Dan dus eerst poetsen en daarna 'kleuren'.



Instructie

- ◆ Kauw een kleurtablet fijn zodat de kleurstof zich met het speeksel vermengt. Of laat 2 druppels vloeistof onder de tong vallen.
- ◆ Verdeel de kleurstof met uw tong, via het speeksel, goed over de binnen en buitenkant van de tanden en kiezen.
- ◆ Spuug de kleurstof uit en spoel de mond 1 keer grondig met water.
- ◆ Kijk nu bij goede verlichting in de spiegel. Op plaatsen waar de tanden en kiezen rood gekleurd zijn zit tandplak.
- ◆ Gebruik de kleurstof regelmatig om te controleren of het u nog steeds lukt alle tandplak te verwijderen. Doe dit tot het moment dat er duidelijk minder plak is en er een prima mondhygiëne is gerealiseerd. Succes!

Kleurtabletten

1 milligram van uw tandplak, bevat maar liefst 100 miljoen bacteriën. Mondhygiëne is echt gewenst!

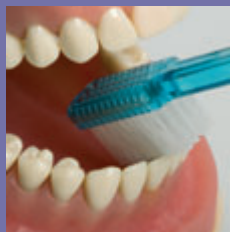
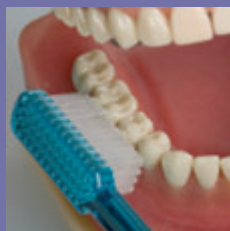
Tandenborstel

Vroeger werden tandenborstels gemaakt met varkenshaar. In 1938 werden de eerste borstels met nylon haren geïntroduceerd. Goedkoop genoeg voor een groot publiek.

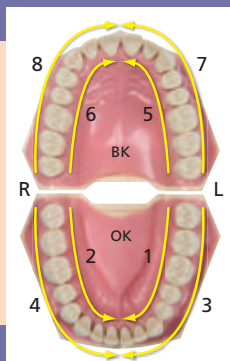
Naast de juiste tandpasta en minstens 2 minuten doorpoetsen, is het allerbelangrijkste van perfect tandenpoetsen dat u een vaste volgorde aanleert. Dat voorkomt dat u plekjes vergeet. Want waar de borstel niet is geweest, groeit de plak gewoon door. Kies het liefst een borstel met medium of zachte borstelharen en een kleine borstelkop.

Instructie

- ◆ Houd de borstel in de hand vast en plaats de haren schuin tegen de tandvlesrand (onder een hoek van 45 graden). Zorg ervoor dat de haren ook voor een klein deel op uw tandvles staan!
- ◆ Zet de borstel bij de achterste kies en maak korte heen- en weergegaande (naar voren en naar achteren) schrob-bewegingen. Poets van achteren naar voren. Liefst met een overlap. Poets niet meer dan twee tanden tegelijk. Begin altijd achterin en werk langzaam naar voren.
- ◆ Houd tijdens het poetsen van de buitenkanten de kop van de borstel altijd horizontaal. Aan de binnenkant van de voortanden van de boven- en onderkaak is het makkelijker om de borstel verticaal te houden.
- ◆ Druk niet te hard en beweeg niet te snel. Zorg ervoor dat u de borstelharen een klein beetje op het tandvles voelt. Poets niet te hard om beschadiging van het tandvles te voorkomen.



Houd met tandenpoetsen steeds dezelfde volgorde aan. Bijvoorbeeld in de onderkaak de binnenkant links (15 sec) en dan de binnenkant rechts (15 sec). Daarna links de buitenkant (15 sec) en rechts de buitenkant (15 sec). Herhaal dezelfde volgorde in de bovenkaak. Poets als laatste de kauwvlakken met een kleine schrobbeweging. Vervang de tandenborstel als de haren uit elkaar gaan staan.



Het belang van een vaste volgorde geldt ook hier. Een veelgehoorde vraag is of een elektrische tandenborstel beter poetst dan een gewone handborstel. Met beide kunt u een goede mondhygiëne bereiken. Uit onderzoek blijkt echter dat sommige elektrische borstels efficiënter werken. Velen vinden een elektrische borstel ook prettiger in gebruik.

Instructie

- ◆ Plaats de borstelkop stevig op het handstuk. Houd de borstel in de palmgreep vast en plaats de haren van de borstelkop op de tanden enigszins schuin richting het tandvlees (onder een hoek van ongeveer 80 graden). Probeer de lange haren precies tussen de tanden in te laten vallen. Zorg dat een klein deel van de haren op uw tandvlees staat.
- ◆ Zet de borstel aan en plaats de borstelkop op uw achterste kies (let op de hoek!) en beweeg het kopje traag (in ± 2 seconden) van het achterste deel van de kies naar het voorste deel.
- ◆ Probeer zoveel mogelijk de ronding van de kies en de tandvleesrand te volgen. Verplaats de borstel nu naar de volgende kies en begin weer aan het achterste deel. Beweeg weer in ± 2 sec. naar het voorste deel van de kies.
- ◆ Laat de elektrische borstel het werk voor u doen. U hoeft niet hard te drukken of poetsbewegingen te maken.
- ◆ Gebruik ook de timer! Vele borstels geven elke 30 seconden een signaal (het apparaat stopt heel even). Dat is het moment om weer aan een nieuw deel van uw gebit te beginnen.

Vergeet niet om na afloop ook de borstel en borstelkop schoon te maken.



De eerste elektrische tandenborstel werd in 1939 ontwikkeld maar kwam pas in de 60-er jaren voor een groot publiek op de markt.

Elektrische

Floss-draad/tape

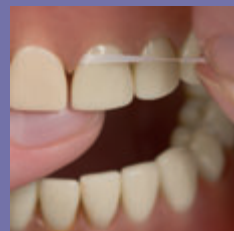
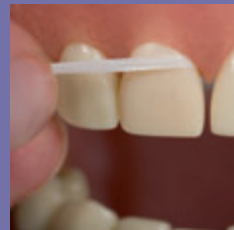
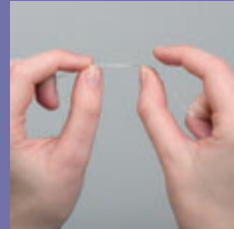
In 1882 kwam tandzijde op de markt. In Amerika wordt nu per jaar circa 5 miljoen kilometer floss-draad verkocht.

Naast goed, vaker en langer poetsen is ook het flossen een onderdeel van mondverzorging geworden. Het voordeel is dat u het makkelijk bij u draagt en er veel momenten zijn waarop u 'even tussendoor' of op vaste tijdstippen aan de slag kunt. Overigens is flossdraad verkrijgbaar in verschillende soorten en dikten, met of zonder een laagje was. Als de ruimte tussen de tanden en kiezen dit toelaat, helpt een iets dikker flosstape beter dan de dunnere flossdraad.

Instructie

- ◆ Neem een stukje flossdraad van ongeveer 40 cm. Wikkel de uiteinden losjes om de middelvingers. Laat 10 cm draad tussen beide middelvingers over. Pak vervolgens de draad tussen duim en wijsvinger vast en houd een stukje van 3 cm tussen beide duimen over.
- ◆ Breng de strak gespannen flossdraad voorzichtig met een zagende beweging in de ruimte tussen de tanden en kiezen. Bij heel kleine ruimtes gaat de flossdraad er soms moeilijk tussen. Voorkom doorschieten in het tandvlees.
- ◆ Span de flossdraad rond een tand of kies en breng de draad met een zagende beweging voorzichtig tot iets onder het tandvlees.
- ◆ Breng de flossdraad met een zagende beweging terug tot het contactpunt en herhaal de vorige handeling bij de tand of kies ernaast in dezelfde tussenruimte.
- ◆ Haal de flossdraad met een zagende beweging tussen de tanden vandaan. Herhaal deze procedures voor elke tussenruimte in uw gebit.
- ◆ Gebruik voor iedere afzonderlijke tussenruimte een schoon stukje flossdraad door het van de ene middelvinger af te wikkelen en weer om de andere middelvinger op te winden.

Het is overigens niet erg als in het begin het tandvlees een beetje gaat bloeden. Dat verdwijnt na enige herhalingen. Volhouden alstublieft!



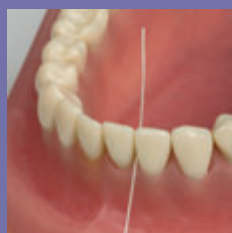
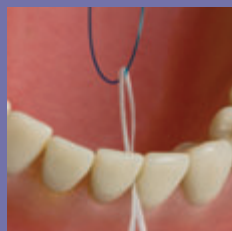
Op plaatsen waar u niet tussen de tanden of kiezen kunt komen, is een zogenaamde brugnaald handig. Het is een hulpmiddel dat samen met flossdraad gebruikt wordt.

De brugnaald is gemaakt van zacht plastic. Net zoals bij naald en draad moet flossdraad door het oog van de brugnaald gehaald worden.

Instructie

- ◆ Neem een stukje flossdraad van ongeveer 30 cm.
- ◆ Haal dit door het lusje van de brugnaald.
- ◆ Breng de brugnaald vervolgens (met de punt eerst) tussen de tanden door, zodat het flossdraad/veterband meekomt.
- ◆ Wikkel de uiteinden losjes om de middelvingers en volg verder de instructie voor flossdraad zoals die hiernaast staat aangegeven. Verderop in de folder treft u ook nog de instructie voor veterband en gaasverband. Ook dit is te combineren met een brugnaald.

Een alternatief voor de brugnaald is superfloss. Daaraan zit al een steviger punt aan het einde van het flossdraad. Het verharde deel van de flossdraad kan tussen de tanden door getrokken worden. Het voordeel van superfloss is dat de flossdraad wat dikker is en meer tandplak absorbeert.



B rugnaald

In 840 v.C. start in Zuid Spanje de eerste schoonheidssalon. Men wist alles van cosmetica, deodorant en het gebruik van tandpoeders.

Rager

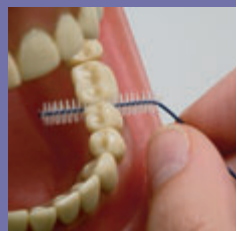
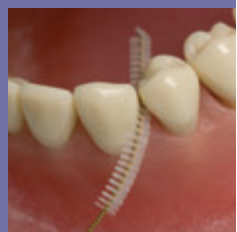
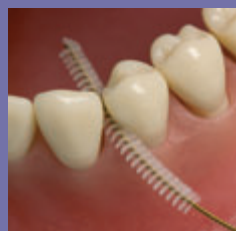
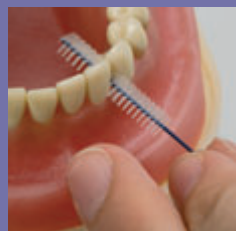


In 1956 was de eerste tandpasta met fluoride te koop en rond 1960 kwamen de eerste ragers op de markt.

Ragers zijn te koop in diverse maten van klein tot zeer groot. Het is belangrijk om de juiste doorsnee van het borsteldeel van de rager te kiezen. Hoe groter de ruimte tussen de tanden en kiezen is, hoe groter de doorsnee moet zijn. In één mond kan het daarom beter zijn om verschillende maten ragers te gebruiken. Om de tandplak goed te verwijderen, voelt u met ragers enige weerstand als u deze tussen de tanden en kiezen beweegt.

Instructie

- ◆ Gebruik een rager altijd zonder tandpasta.
- ◆ Houd de rager vast tussen duim en wijsvinger vlak achter het borsteldeel. Zoek eventueel met de overige vingers steun op de kin. Duw de rager vanaf de buitenkant voorzichtig tussen de tanden en kiezen. Zorg dat de rager recht in de ruimte tussen de tanden wordt geplaatst.
- ◆ De metalen kern (spiraal) mag niet langs de tanden of kiezen en het tandvlees raspen.
- ◆ Beweeg de rager een paar keer heen en weer over de volle lengte van het borsteldeel. Deze borstelbewegingen over het tandoppervlak zorgen ervoor dat de tandplak wordt verwijderd. Het raakvlak met de tand kan vergroot worden door de insteekrichting enigszins schuin te maken vanuit verschillende richtingen. Oefen daarbij lichte druk uit op het tandvlees. Een deel van de borstelharen komt zo ook iets onder het tandvlees.
- ◆ Om makkelijk achter in de mond te kunnen ragen is het handig om de mond iets te sluiten zodat de spanning van de wangen vermindert. Soms helpt het de rager iets om te buigen.
- ◆ Reinig op deze wijze alle tussenruimten waarin een rager past. Ragers kunnen meerdere keren worden gebruikt. Spoel de gebruikte ragers daarom na afloop goed schoon en laat ze drogen. Gebruik van ragers en tandenstokers kunt u goed combineren.

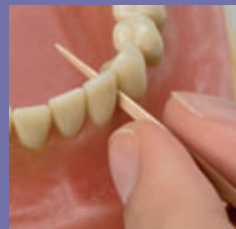
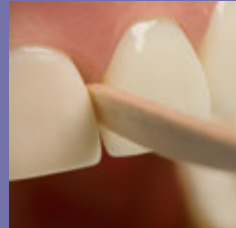


De ruimten tussen de tanden en kiezen zijn bij de meeste volwassenen toegankelijk voor het gebruik van tandenstokers. Deze zijn er in verschillende dikten. Een tandenstoker is van hout en heeft een driehoekige doorsnede. Net als de ruimte tussen de tanden en kiezen. Houten tandenstokers zijn bedoeld voor éénmalig gebruik. Ook ideaal voor rustige momenten of als u in de file staat.

Instructie

- ◆ Houd de tandenstoker halverwege vast tussen duim en wijsvinger. Zoek eventueel met de overige vingers steun op de kin. Maak de punt van de tandenstoker vochtig met speeksel door er even op te sabbelen. Het hout wordt daardoor iets zachter en flexibeler.
- ◆ Zet de platte kant van de tandenstoker (dus niet de scherpe kant) tegen het tandvles bovenin de ruimte tussen de tanden en kiezen. In de onderkaak is de platte kant dus naar beneden gericht en in de bovenkaak naar boven.
- ◆ Duw de tandenstoker vanaf de buitenkant stevig tussen de tanden en kiezen door tot deze klem raakt. Haal de stoker dan iets terug en duw hem vervolgens weer stevig tussen de kies of tand. Maak zo een licht schurende beweging, zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij. Eventueel kan daarbij lichte druk op het tandvles worden uitgeoefend. Herhaal dit een paar keer waarbij u enigszins van richting verandert zodat u de vlakken van beide tanden of kiezen raakt.
- ◆ Bij het stokeren achter in de mond is het handig om de mond iets te sluiten zodat de spanning van de wangen vermindert en er meer bewegingsvrijheid is.
- ◆ Maak op deze manier alle tussenruimten waarin een tandenstoker past schoon. Als de tandenstoker in het tandvles prikt moet de tandenstoker enigszins schuin geplaatst worden. In de bovenkaak met de punt schuiner naar beneden, in de onderkaak schuiner naar boven. Het is overigens niet erg als in het begin het tandvles een beetje gaat bloeden. Dat verdwijnt na enige herhalingen.

De prehistorische mens gebruikte al tandenstokers.



Tandenstoker

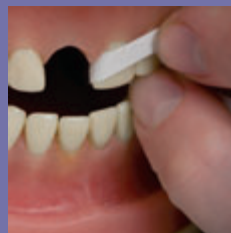
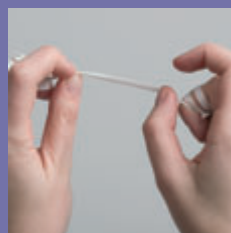
Veterband/ gaasverband

Veterband of gaasverband heeft een groot contactvlak met het gebit en kan gebruikt worden bij de achterste kiezen en bij tanden of kiezen die geen buurman of -vrouw (meer) hebben. Ook bij implantaten is het gebruik van veterband of gaasverband heel geschikt.

Instructie

- ◆ Gebruik veterband of gaasverband altijd zonder tandpasta.
- ◆ Neem een stukje veterband van ongeveer 30 cm. Wikkel de uiteinden losjes om de middelvingers.
- ◆ Laat 10 cm band tussen beide middelvingers over. Pak vervolgens het veterband tussen duim en wijsvinger vast en houd een stukje van 3 cm band tussen beide duimen over. Zorg ervoor dat het stukje band niet gedraaid is. Zo heeft het veterband het grootste oppervlak.
- ◆ Breng het strak gespannen veterband voorzichtig achter een achterste tand of kies.
- ◆ Span het vervolgens rondom die tand of kies. Beweeg het band met de duimen in de mond en een zagende beweging heen en weer, voorzichtig naar het tandvlees toe.
- ◆ Om te voorkomen dat het veterband achter de kies vandaan glijdt, moet het in de bovenkaak iets naar boven en in de onderkaak iets naar onder worden geduwd.
- ◆ Gebruik voor elke volgende tand of kies een schoon stukje band door het van de ene middelvinger af te wikkelen en weer om de andere middelvinger op te winden.

U kunt eventueel ook katoenen sportschoenveters gebruiken. Vanuit hygiënisch oogpunt is het verstandig om deze regelmatig te wassen.



Al in 1886 ontwikkelde Johnson & Johnson voor het eerst kant-klaar steriel verband, hygiënisch verpakt en volledig afgesloten tot gebruik.

De single-tufted tandenborstel is een borsteltje dat aan het uiteinde slechts één bosje (tuft) korte haren heeft. De end-tufted tandenborstel heeft meerdere bosjes haren. Deze borstels zijn ideale hulpmiddelen voor delen van het gebit die moeilijk met de andere producten te reinigen zijn. Zoals alleenstaande tanden of kiezen, het achtervlak van een tand of kies, de achterste kiezen, draden en slotjes van beugels, groeven of de toegang van een wortelsplitsing.

Instructie

- ◆ Houd de single-tufted tandenborstel vast zoals u een pen vasthoudt. Zo wordt te harde druk tegen het tandvlees voorkomen.
- ◆ Plaats de single-tufted tandenborstel schuin tegen de tandvleesrand (onder een hoek van 45 graden). De haren komen dan iets onder het tandvlees.
- ◆ Maak kleine ronddraaiende penseelbewegingen.
- ◆ De haren van de borstel draaien onder en langs de rand van het tandvlees. De borstel wordt langzaam langs het tandoppervlak verplaatst.

Circa 30% van de mensen heeft een slechte adem. Slechts een paar krijgen dat van hun omgeving te horen! In 90% van de gevallen is de oorzaak terug te voeren op bacteriën in de mondholte.



Single-/Endtufted borstel

Tongreiniger



Het reinigen van de tong is een nuttige aanvulling op de dagelijkse mondhygiëne. In de groeven achter op de tong zitten veel bacteriën die vaak zorgen voor een slechte adem. Het poetsen of schrapen van de tong levert een goede bijdrage aan het verhelpen of voorkomen daarvan. Een kenmerk van tongreinigen is dat het bij de meeste mensen in het begin een neiging tot kokhalzen uitlokt. Met een tandenborstel heeft u dit sneller dan met een tongschraper. Voor een aantal mensen is het gebruik 's avonds beter te verdragen. Er zijn verschillende soorten tongreinigers: De lusvormige tongschrapers lijken het meest effectief.

Instructie

- ◆ Steek de tong zo ver mogelijk uit de mond.
- ◆ Adem daarbij zo goed mogelijk door de neus.
- ◆ Plaats de tongreiniger zo ver mogelijk op het achterste gedeelte van de tong en oefen lichte druk uit op de schraper zodat de tong plat wordt gedrukt.
- ◆ Zorg dat de tongreiniger contact maakt met de hele tong.
- ◆ Trek de tongreiniger langzaam naar voren in de mond.
- ◆ Maak eerst het middelste gedeelte van de tong schoon. Gebruik hiervoor de kant van de tongreiniger met het opstaande richeltje.
- ◆ Reinig ook de zijkanten van de tong met de gladde kant van de tongreiniger.
- ◆ Schraap zo een aantal maal de tong.
- ◆ Spoel de mond nog een aantal keer na.

Vergeet niet om na gebruik ook de tongreiniger grondig schoon te maken.

3 1/2 eeuw geleden zat er al een tongschraper op de tandenborstel van de koning van Frankrijk.



Het gebruik van een spoelmiddel kan extra bescherming geven tegen het ontstaan van tandplak en gaatjes in tanden en kiezen. Vraag eventueel vooraf om advies. Ook de plaatsen die u met de tandenborstel niet bereikt, worden met een spoelmiddel beschermd. Mondspoelmiddel verlengt het effect van poetsen en zorgt tegelijk voor een frissere adem. De spoeltijd is afhankelijk van het te gebruiken product. Kijk voor specifieke instructies op de bijsluiter van het middel.

Rond 50 v.C. dronk men geitenmelk voor een prettige adem en spoelde men met bloed van een schildpad, met pure witte wijn of oude urine tegen mogelijke kiespijn.



Instructie

- ◆ Neem een maatdopje vloeistof in de mond.
- ◆ Sluit de lippen. Houd de tanden een beetje van elkaar af.
- ◆ Pers de vloeistof zo mogelijk tussen de tanden en kiezen door.
- ◆ Gebruik hoofd, lippen, wangen en de tong om de vloeistof van achter naar voren door de mond te bewegen.
- ◆ Verdeel in gedachten de mond in 3 gedeelten: voortanden, rechterzijde en linkerzijde.
- ◆ Spoel met bolle wangen eerst de voortanden, daarna de rechterkant en dan de linkerkant.
- ◆ Spuug nu de vloeistof uit.
- ◆ Normaal gesproken is het advies: de mond niet naspoeien met water en niet te eten/drinken binnen 30 minuten na het spoelen.

Mondspoelmiddel

Tandpasta



Een goede tandpasta bevat in ieder geval fluoride om de tanden en kiezen tegen gaatjes te beschermen. Het advies is twee keer per dag te poetsen gedurende minimaal 2 minuten. Een goede tandpasta mag beslist niet te veel schuren. Factoren als smaak, kleur en prijs mogen best van invloed zijn op uw aankoop, maar zeggen niets over de kwaliteit van de tandpasta.

Fluoride

Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen steviger maakt. Fluoride helpt goed tegen het verdwijnen van het beschermende tandglazuur en het zorgt ervoor dat gezonde mineralen weer terugkomen. Dagelijks goed poetsen met tandpasta zorgt bovendien voor de juiste hoeveelheid fluoride om gaatjes in tanden en kiezen te voorkomen.

Hoeveel

Gebruik niet teveel tandpasta tegelijk. 1 Centimeter is voldoende. Voordat de fluoride echt werkt, heeft u minstens 2 minuten gepoetst. Zo komt de fluoride goed op en tussen de tanden en kiezen terecht en kan het inwerken.

Speciale pasta's

Naast gewone fluoride-houdende pasta zijn er diverse speciale tandpasta's met nuttige toevoegingen voor specifieke gevallen:

- tegen gevoelige tandhalzen
- tegen tandsteen
- tegen oppervlakkige tandvleesontstekingen
- om tanden witter te maken

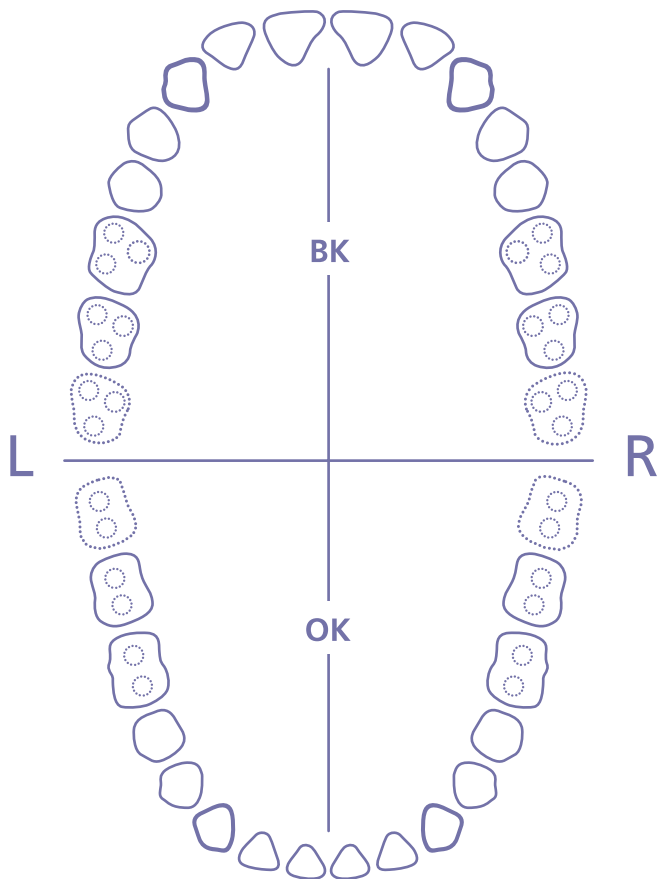
Tot slot

Bedenk dat tandpasta, hoe belangrijk ook om de nuttige fluoride te krijgen, niet het enige is bij goed tandenpoetsen! Het belangrijkste doel van de dagelijkse mondhygiëne is de verwijdering van de tandplak. Kortom, gebruik een tandpasta die u zelf fijn vindt en waar in elk geval fluoride in zit.

Probeer daarnaast de andere adviezen en instructies uit deze folder te gebruiken voor een optimale strijd tegen de plak.

In 1892 werd tandpasta voor het eerst in een tube geproduceerd. Nederlanders knijpen per jaar ongeveer 65 miljoen tubes tandpasta op hun tandenborstels leeg.

Uw persoonlijke instructies



datum:

 Aantekeningen:
.....
.....

Heeft u nog vragen neem dan contact op met uw tandarts,
mondhygiënist of preventie-assistent.





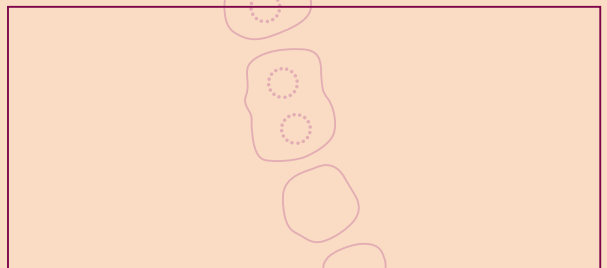
- tandpasta
- tongreiniger
- mondspoelmiddel
- veterband/gaasverband
- single- / end-tufted borstel
- rager
- tandenstoker
- floss-draad/tape
- brugnaald
- handtandenborstel
- elektrische tandenborstel

Tekst: Fridus van der Weijden
Tekstuele ondersteuning: Ton van Doornik, Martijn Rosema, Mark Timmerman, Paula Versteeg
Vormgeving: Beebs van Riessen, afd. Vormgeving ACTA
Fotografie: Klaas Jan van Egmond
Communicatie advies: Peter Leuhof, www.peetzen.com
Sponsoring:



ISBN nummer: 978-90-811197-1-9 2e druk
Copyright: ParoPraktijkUtrecht, 2006.
Niets mag zonder instemming worden vermenigvuldigd.

Deze folder wordt u aangeboden door:



Clauseule: deze folder is zorgvuldig samengesteld naar de beste inzichten en aanwezige kennis. De auteurs kunnen geen verantwoordelijkheid nemen voor de besluiten en het gedrag van personen op basis van de inhoud.

U kunt deze folder bestellen via www.ragershop.com