



FIT & GEZOND, GEZONDHEID

Moet je echt twee minuten je tanden poetsen?



Door [Rianne Marijs](#) op 18 maart 2015



DEEL



TWEET



PIN

Het advies om minimaal twee minuten de tanden te poetsen is gebaseerd op **onderzoek** waarbij proefpersonen een halve minuut tot zes minuten lang hun tanden moesten poetsen. Toen de onderzoekers bekeken hoeveel tandplak (de belangrijkste oorzaak van gaatjes en tandvleesproblemen) er was verwijderd, leverde dat interessante inzichten op.

Geduld is een schone zaak

Zo blijkt je met een gewone handtandenborstel in een halve minuut zo'n veertig procent van alle tandplak te verwijderen. Op zich geen slecht resultaat, maar wie nog anderhalve minuut doorzet, kan nog 25 procent meer slechte mondbacteriën wegpoetsen. Daarmee is het grootste effect wel bereikt, vandaar het advies om twee keer per dag minimaal twee minuten te poetsen.

Elektrisch nog beter

Spectaculairder is het verschil als je een elektrische tandenborstel gebruikt. Een halve minuut brommen resulteert al snel in een plakreductie van vijftig procent. Maar als je gebit je lief is, houd je het nog even vol, want met twee minuten elektrisch borstelen verwijder je maar liefst vijftientig procent van de tandplak. Dat is tien procent meer dan wat je in zes minuten poetsen met een gewone handtandenborstel weghaalt.

Schever gebit = langer poetsen

“Het advies van minimaal twee minuten is een gemiddelde,” weet Fridus van der Weijden, bijzonder hoogleraar Paradontologie bij het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA). “Als je een kaarsrecht gebit hebt waar je overal goed bij kunt, heb je misschien iets minder lang nodig. Maar heb je een paar scheve tanden of last van teruggetrokken tandvlees, dan zul je voor hetzelfde resultaat langer moeten investeren.” Hoeveel langer verschilt per persoon en kun je volgens de hoogleraar het best bespreken met je mondhygiënist. “Voor sommige mensen kan de ideale tandenpoetstijd gerust oplopen tot vier minuten,” aldus Van der Weijden.

Tandpasta verwijdert geen tandplak

Opvallend is dat je mét tandpasta niet meer tandplak weghaalt dan zonder. Wel heeft tandpasta een belangrijke preventieve en beschermende werking, onder andere dankzij de fluoride. Dit is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën.” Iedereen zou tandpasta met fluoride moeten gebruiken,” adviseert Van der Weijden. “Maar voor het directe effect maakt het dus niet uit of je met of zonder tandpasta poetst.”

Hard of zacht?

“Een medium tandenborstel is het effectiefst”, weet de tanddeskundige. “Alleen als je tijdens het poetsen regelmatig je tandvlees beschadigt, kun je beter een tandenborstel met zachte haren gebruiken.” En een harde borstel? Die is een ‘gevaar voor tandvlees’, aldus Van der Weijden.

Hoe goed poets jij eigenlijk?

Als je je tandenborstel op de juiste manier gebruikt, kun je plak goed verwijderen. Een eenvoudige en effectieve methode is de zogenaamde Bass-methode.

- Plaats de tandenborstel onder een schuine hoek (van 45 graden) tegen de tandvleesrand. Oefen lichte druk uit. Maak vervolgens korte heen- en weergaande bewegingen. Blijf een aantal seconden op dezelfde plaats poetsen en schuif daarna de borstel een stukje verder.
- Poets systematisch en probeer een vaste volgorde aan te houden, zodat geen stukje tand of kies wordt overgeslagen.
- Vergeet niet om de binnenkant van alle tanden en kiezen mee te nemen.
- Poets je tanden ‘s ochtends na het ontbijt en ‘s avonds voor het slapen gaan.

