Elektrisch poetst beter

Wordt je gebit schoner als je poetst met een elektrische tandenborstel in plaats van een handtandenborstel? De Consumentenbond zocht het uit.



© consumentenbond

In je mond is het een drukte van belang met allerlei bacteriën. De goede bacteriën zijn onderdeel van het afweersysteem of helpen bij de spijsvertering. Slechte bacteriën kunnen allerlei narigheid veroorzaken, zoals gaatjes, tandsteen en tandvleesproblemen. De slechte bacteriën in de mond zijn onder andere te vinden in plaque, het wit-gelige laagje op de tanden dat een beetje ruw aan kan voelen. Plaque is van de tanden te verwijderen door te poetsen, en daarmee kun je problemen aan het gebit voorkomen. Niet alleen moet je poetsen, maar ook op de juiste manier en lang genoeg. Om de tanden goed schoon te krijgen moet je minstens twee minuten poetsen en de juiste poetsbewegingen maken. Beide gaan vaak niet goed. Uit studies is gebleken dat de meeste mensen gemiddeld maar 46 seconden hun tanden poetsen en dat de poetstechniek te wensen overlaat, waardoor ook het tandvlees ongezonder wordt. Dat kan de oorzaak zijn van bloeden tijdens het poetsen. Met een handtandenborstel is het gebit heel goed schoon te krijgen, mits de juiste poetstechniek wordt gebruikt en er lang genoeg wordt gepoetst. Dat doen de meeste mensen echter niet en daarom is de elektrische tandenborstel een beter hulpmiddel.

Martijn Rosema, mondhygiënist en onderzoeker aan het Academisch Centrum voor Tandheelkunde in Amsterdam legt uit: 'Het grote voordeel van een elektrische tandenborstel is dat hij je helpt bij de juiste poetsbeweging. Bij het tandenpoetsen draait het om de plaatsing van de borstel en de beweging ervan. Hiervoor heb je een goede motoriek nodig en het aanleren daarvan is niet eenvoudig. Bij een elektrische tandenborstel is de juiste poetsbeweging als het ware in het apparaat gestopt. Je hoeft dus alleen nog maar op de juiste manier de tandenborstel op de tand te plaatsen en die ongeveer vijf seconden laten staan, voordat je doorschuift naar de volgende tand. Met een elektrische tandenborstel is goed poetsen dus een stuk eenvoudiger.'

Elektrisch poetsen is eenvoudiger dan met de hand

30.000 poetsbewegingen

Ook Martin ter Bekke van Oral B, producent van zowel handtandenborstels als elektrische tandenborstels, beaamt de betere werking van de elektrische tandenborstel. 'Elektrische tandenborstels maken 5000 tot 30.000 bewegingen per minuut over je tanden en kiezen. Dat zijn veel meer poetsbewegingen dan met een handtandenborstel kunnen worden bereikt. Met een elektrische tandenborstel is het mogelijk om tot wel twee keer zo veel plaque te verwijderen als met een handtandenborstel. Bovendien kun je overal goed bij door de kleine borstelkop. Daardoor reinig je je tanden een stuk grondiger.'

Het Ivoren Kruis, de Nederlandse Vereniging voor Mondgezondheid, geeft ook aan dat elektrisch poetsen voor de meeste men-

Goed poetsen doe je zo

Zet de kop van de tandenborstel schuin (45°) op de plaats waar het tandvlees overgaat in de tand of kies. Poets eerst de binnenkant, dan de buitenkant van de onderkaak en vervolgens de kauwvlakken van de kiezen in de onderkaak. Doe nu hetzelfde met de bovenkaak. Het maakt niet uit of je met je onder- of bovenkaak begint, maar houd wel een vaste volgorde aan. Begin in ieder geval altijd met de achterste kiezen, zodat je ze niet vergeet. Volg met de elektrische tandenborstel de vorm van de tanden en kiezen; zo wordt al een deel van de ruimte tussen de tanden en kiezen schoon, maar dit maakt flossen of tandenstoken niet overbodig.



© Consumentenbond

Poetssnufjes

Met een gewone elektrische tandenborstel hoef je ook al niet meer aan te komen. Uit de laatste test van elektrische tandenborstels bleek dat er allerlei nieuwe snufjes op en aan zitten die de tanden nog schoner zouden maken.
De tweeminutentimer, die aangeeft wanneer er voldoende lang is gepoetst en de automatische uitschakeling als je te hard drukt, zijn allang gewoon geworden. Zo is er een elektrische tandenborstel te koop met een elektronisch display dat je helpt bij het poetsen. Hij is bijvoorbeeld op de spiegel boven de wastafel te plakken en laat zien hoelang er nog gepoetst moet worden en wanneer het opzetborsteltje aan vervanging toe is.

sen beter is dan poetsen met de handtandenborstel. Zowel met een elektrische tandenborstel met roterende borstel als een sonische borstel – een elektrische borstel die heen en weer beweegt – kun je de goede poetsbewegingen maken. De roterende borstels komen bij de juiste techniek ook al gedeeltelijk tussen de tanden en kiezen. Dit maakt het gebruik van floss of tandenstokers niet overbodig, maar het helpt wel.

Te kort

'Bovendien poetsen de meeste mensen veel korter dan ze denken', aldus Ter Bekke. 'Om goed te poetsen heb je twee minuten nodig, maar veel mensen denken dan ze die twee minuten na 46 seconden al gehad hebben. Er zijn elektrische tandenborstels met een timer of een display waarop de tijd wordt aangegeven. Dit kan ervoor zorgen dat je eenvoudig voldoende lang poetst. Je kunt het beter in de gaten houden.' Die twee minuten zijn ook nodig om fluoride voldoende tijd te geven op het gebit in te werken.
Veel mensen oefenen behoorlijk wat druk uit tijdens het tandenpoetsen met een handtandenborstel onder het mom: van harder duwen worden de tanden beter schoon. Maar niets is minder waar: hoe harder je duwt, des te minder plaque er wordt verwijderd. Zachtjes duwen is bovendien beter voor je tandvlees. 'Veel elektrische tandenborstels, in ieder geval de nieuwe modellen, hebben een drukindicator. De tandenborstel geeft dan aan wanneer je te hard drukt. Dit is beter voor je tanden', aldus Ter Bekke. Wie dus weleens bij de tandarts of mondhygiënist hoort: 'U moet beter poetsen', kan dus beter kiezen voor een elektrische tandenborstel en vragen of de tandarts of mondhygiënist de goede poetsbeweging wil aanleren. ■

Met zowel de elektrische tandenborstel als de handborstel wordt het gebit goed schoon, mits de juiste poetsbeweging wordt gemaakt. Dit gaat met een elektrische tandenborstel eenvoudiger.

