



Poetskaart

Poets één keer overdag en één keer voor
het slapengaan. Je poetst zelf.
Daarna poetsen de verzorgers je tanden na.



Scan de QR-code en bekijk het filmpje
over het Reinigen van tanden.
Kijk voor meer informatie op:
www.schisisteamnoord.nl

 **FRISIUS**
mc

Tandenpoetsen doe je zo:

1. Spoel je mond met water.
2. Maak je tanden, kiezen en tandvlees schoon met een gaasje om je vinger.
3. Maak de tanden die scheef of gedraaid staan schoon met een gaaslint.
4. Doe een erwtje fluoridetandpasta op de tandenborstel.
5. Gebruik een mondspiegeltje of je vinger om je lip of wang voorzichtig opzij te houden.
6. Begin met poetsen bij de voortanden en poets met de driekopsborstel door naar de kiezen.
7. Spuug de tandpasta uit, maar spoel je mond niet na met water.
8. Spoel de tandenborstel schoon onder de kraan en laat deze drogen.

Extra tips

- Gebruik één keer per week Elmex® Medical Gel.
- Gebruik regelmatig plakverklidders om te controleren of je tanden goed schoon zijn.

Benodigdheden

- Gaasjes (katoen 5 x 5 cm)
- Lintgaas (Gazin, ref.nr. 13470)
- Een driekopsborstel
- Plakverklidders
- Elmex® Medical Gel

zijn verkrijgbaar bij de Poliklinische Apotheek Leeuwarden (PAL) in Frisius MC Leeuwarden.

Websites

www.schisisteamnoord.nl

www.frisiusmc.nl

