

## De 5 Poetsregels

1

Poets je tanden minimaal 2 x per dag,  
2 minuten lang.  
Ons advies is 3 x per dag,  
2 minuten lang.

2

Gebruik een tandenborstel met een kleine kop  
en zachte haren.

3

Gebruik altijd een tandpasta waar fluoride in  
zit.

4

Poets zachtjes heen en weer en vergeet je  
tandvlees niet.

5

Vervang je tandenborstel om de 3 maanden.



**R. M. Diels, MSD**  
Orthodontiepraktijk

# Poets instructie

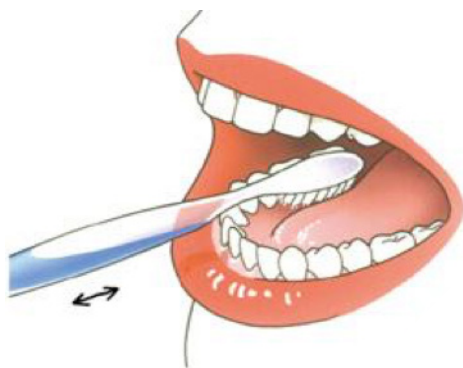
**Orthodontiepraktijk**  
**R.M. Diels**  
Helvoirtseweg 134  
5263 EH Vught

073-6840055  
info@orthodiels.nl  
www.orthodiels.nl



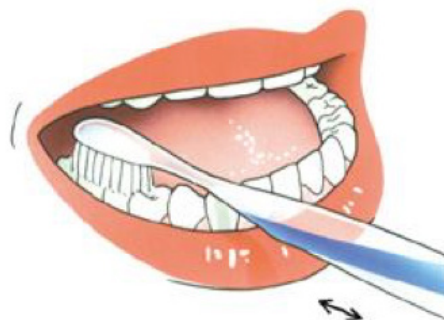
## Poetsen volgens de 3 B's

Binnenkant – Buitenkant – Bovenop



**1.**

Binnenkant van de onderkaak



**3.**

Bovenkant van de onderkaak



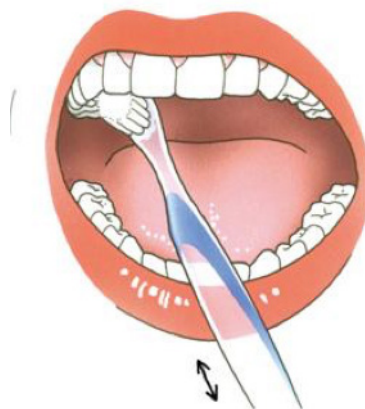
**5.**

Buitenkant van de bovenkaak



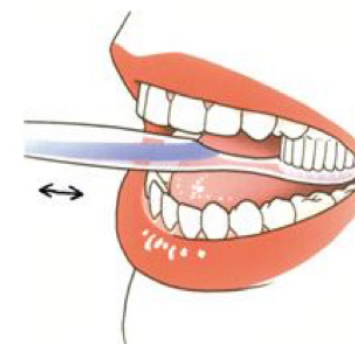
**2.**

Buitenkant van de onderkaak



**4.**

Binnenkant van de bovenkaak



**6.**

Bovenkant van de bovenkaak