

### Kun je gewoon je tanden poetsen?

Je kunt gewoon je tanden poetsen. Het is zelfs belangrijk dat je extra veel aandacht besteedt aan het poetsen van je tanden, kiezen en je beugel. Het is bij sommige beugels wel moeilijker om het goed te doen. In dat geval kun je gebruikmaken van speciale tandenborstels. Daarover krijg je handige tips als je de beugel krijgt.

### Kun je met een beugel in je mond alles eten?

Helaas kun je met een beugel in je mond niet alles eten. Zo zul je met je beugel in, dropjes, toffees en andere plakkerige dingen moeten laten staan. Neem ook liever geen kauwgom. De resten ervan gaan op je beugel vastzitten en die krijg je er heel lastig vanaf. Wees ook voorzichtig met draadjesvlees en met cola

of andere frisdrank. In de dranken zitten suikers. Die suikers veroorzaken tandplak. En door tandplak krijg je gaatjes. Met je beugel in je mond kun je tandplak lastig wegpoetsen.



Heb je nog vragen? Stel ze aan je tandarts, de orthodontist of aan de assistent.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2013

## Een beugel



## Waarom krijg je een beugel?

Je krijgt een beugel als je tanden naar voren staan. Of als je tanden en kiezen niet goed op elkaar passen. De beugel zorgt er voor dat je tanden en kiezen

rechter komen te staan. Zo kun je bijvoorbeeld beter kauwen. Ook je tanden poetsen gaat gemakkelijker. Daardoor blijven je tanden en kiezen gaaf en gezond. En een mond met rechte tanden ziet er natuurlijk mooi uit.



## Welke beugel krijg je en wanneer moet je die dragen?

Er zijn verschillende soorten beugels. Een slotjesbeugel bijvoorbeeld. Die zit aan je tanden vast. Ook zijn er beugels die je zelf in en uit kunt doen. Soms komt daar een buitenboordbeugel bij. Die zit met een band om je achterhoofd of je nek vast. Misschien moet je de beugel dag en nacht dragen. Of je hoeft hem alleen maar 's nachts in. Het hangt er allemaal vanaf hoe scheef je tanden en kiezen staan. En wat er voor nodig is om ze op de goede plek te krijgen. Dat bepaalt welke beugel voor jou de beste is en wanneer je die beugel moet dragen.

## Hoe werkt een beugel?

Een beugel trekt of duwt je tanden en kiezen in de goede richting. Een beugel moet je regelmatig laten bijstellen. Dan blijft hij je tanden en kiezen de juiste kant op duwen.

## Hoe lang moet je een beugel dragen?

Gemiddeld moet je twee tot drie jaar een beugel dragen. Dat is niet altijd dezelfde. In je hele beugelperiode heb je vaak verschillende beugels nodig.

## Naar wie ga je toe voor een beugel?

De gespecialiseerde tandarts, die scheve tanden en kiezen weer recht zet, is een orthodontist. Sommige tandartsen kunnen ook zelf beugels maken. Eerst kijkt hij hoe scheef je tanden en kiezen staan. Het kan zijn dat je nog te jong bent voor een beugel. Dan moet je kaak eerst nog verder groeien. Als je wel aan een beugel toe bent, maakt hij een afdruk van je boven- en ondertanden. Daarvoor moet je in een soort papje happen. Dat smaakt meestal naar peper-munt. Ook maakt hij röntgenfoto's en gewone foto's van je tanden en kiezen. Daarop kan hij zien welke beugel voor jou de beste is. Bij het volgende bezoek vertelt hij dat aan jou en aan je ouders.



*Slotjesbeugel*

## Hoe vaak moet je terugkomen voor je beugel?

Meestal moet je één keer per maand voor je beugel terugkomen. In het begin duren deze bezoeken ongeveer een half uur. Later worden ze steeds korter. Je kunt niet altijd na schooltijd terecht. Misschien zul je daarvoor weleens een uurtje van school missen.

## Wat voel je van een beugel?

De eerste dagen is het een vreemd gevoel dat er een beugel in je mond zit. Daarna raak je eraan gewend.

Dan is het vreemde gevoel weg. Soms kunnen je tanden en kiezen na het aanbrengen of bijstellen van de beugel gevoelig zijn.



*Buitenboordbeugel*