

## Stappenplan 66 Helpen bij tandenpoetsen

### VOORBEREIDEN



1. Zorg voor je persoonlijke verzorging:
  - Maak lang haar vast.
  - Doe hand- en polssieraden af.
  - Was je handen.



2. Verzamel het volgende:
  - handdoek
  - (elektrische) tandenborstel
  - tandpasta
  - beker of glas met water
  - bekken (als de zorgvrager niet bij de wastafel staat of zit)
  - flosdraad, tandenstoker of ragertje.

**Let op!** De zorgvrager kan ook een kind zijn. Dan gebruik je een kindertandenborstel en kindertandpasta. Bij kinderen tot 10 jaar gaat het om napoetsen.



3. Controleer welke hulp de zorgvrager nodig heeft bij het tandenpoetsen:
  - Vraag aan de zorgvrager wat hij zelf kan.
  - Kijk in het logboek of het zorgdossier.
  - Vraag aan je leidinggevende welke hulp nodig is.

### UITVOEREN



4. Poets de tanden en kiezen:
  - Doe tandpasta op de tandenborstel.
  - Vraag de zorgvrager zijn mond te openen.
  - Poets het gebit altijd in een vaste volgorde, bijvoorbeeld:
    - de binnenkant, buitenkant en bovenkant van de onderkaak
    - de binnenkant, buitenkant en bovenkant van de bovenkaak.
  - Poets met korte horizontale bewegingen.
  - Zet bij de overgang van het tandvlees naar de tand of kies de borstel onder een hoek van 45 graden op het tandvlees.



5. Laat de mond spoelen met water:
- Laat de mond net zo lang spoelen totdat er geen tandpastaresten meer in zitten.
  - Vraag de zorgvrager het water in de wastafel of het bekken te spugen.
  - Droog de mond met de handdoek.



6. Maak de ruimte tussen de tanden schoon:

Flosdraad	Tandenstoker	Ragertje
<ul style="list-style-type: none"><li>• Span het flosdraad tussen duim en wijsvinger.</li><li>• Schuif het flosdraad tussen de tanden.</li><li>• Trek het flosdraad rustig een paar keer heen en weer tussen de tanden en kiezen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Houd de tandenstoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast.</li><li>• Zet de platte kant van de tandenstoker tegen het tandvlees.</li><li>• Plaats de tandenstoker tussen de tanden en kiezen.</li><li>• Duw de tandenstoker een paar keer tussen de tanden en kiezen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Houd het ragertje tussen duim en wijsvinger vast.</li><li>• Duw het ragertje vanaf de buitenkant tussen de tanden en kiezen.</li><li>• Beweeg het ragertje een paar keer heen en weer.</li><li>• Spoel het ragertje na gebruik.</li></ul>

### NAZORG



7. Vraag de zorgvrager of alles naar wens is.

## Stappenplan 66 Helpen bij tandenpoetsen



- 8.** Maak alles schoon en ruim op:
- Doe de dop op de tube tandpasta.
  - Spoel de tandenborstel goed uit.
  - Ruim alles op.



- 9.** Was je handen.  
Laat de zorgvrager zo nodig ook zijn handen wassen.



- 10.** Rapporteer als er bijzonderheden zijn:
- bij de leidinggevende
  - in het logboek of het zorgdossier.