

Infoblad Koperen tongschraper

Bij mondhygiëne wordt meestal gedacht aan tanden poetsen, flossen en het gebruik van tandenstokers. Het reinigen van de tong is net zo belangrijk voor de mondhygiëne. De tong is namelijk een voedingsbron voor veel bacteriën. En deze bacteriën kunnen problemen veroorzaken, zoals plaque, tandbederf, tandvleesaandoeningen en slechte adem.

Veel mensen gebruiken de tandenborstel om hun tong te reinigen, maar het is beter de tong met een tongschraper te reinigen. Zo verwijder je het vieze laagje op je tong waar in de voedselresten bacteriën zitten. Als we dit laagje niet verwijderen, wordt het weer opgenomen door het lichaam en dit kan tot gezondheidsproblemen leiden. Je begrijpt: Tongschraperen is net zo belangrijk als tanden poetsen. Maak er een dagelijkse gewoonte van!

Hoe te gebruiken?

De tongschraper gebruiken kan even wennen zijn. Men ervaart vaak een kokhalsneiging bij het gebruik, zeker bij de eerste keren. De schraper zal namelijk op het laatste gedeelte van de tong moeten worden geplaatst tijdens het uitsteken van de tong. Daarna wordt de schraper zachtjes naar voren gehaald. Het wordt aangeraden dit 3 tot 5 keer te herhalen. Het is niet de bedoeling dat u de tong gaat borstelen door de schraper heen en weer te halen. Adem uit tijdens het naar voren halen van de schraper om kokhalzen te voorkomen en adem door uw neus weer in.

Let op: In sommige gevallen is de verkleuring op de tong iets anders dan normaal tongbeslag. Laat daarom altijd de tandarts of mondhygiënist ook uw tong beoordelen tijdens een consult.

Handleiding: Stap voor Stap je tong reinigen

Schraap de tong vóór het poetsen van de tanden.

1. Spoel je mond
2. Steek je tong uit
3. Pak de uiteinden van de reiniger met beide handen vast
4. Plaats de schraper aan de achterkant van je tong
5. Trek de tongschraper langzaam en zachtjes naar het puntje toe
6. Spoel de schraper met water
7. Herhaal drie tot vijf keer
8. Spoel de tongschraper en droog deze af

Herhaal deze stappen één of twee keer per dag, 's ochtends en/of 's avonds voor het tandenpoetsen.

Let op: Het gebruik van de tongschraper is voor eigen risico. Gebruik hem met beleid!