

Tongreiniger

Het reinigen van de tong is een nuttige aanvulling op de dagelijkse mondhygiëne. In de groeven achter op de tong zitten veel bacteriën die vaak zorgen voor een slechte adem. Het poetsen of schrapen van de tong levert een goede bijdrage aan het verhelpen of voorkomen daarvan. Een kenmerk van tongreinigen is dat het bij de meeste mensen in het begin een neiging tot kokhalzen uitlokt. Met een tandenborstel heeft u dit sneller dan met een tongschraper. Voor een aantal mensen is het gebruik 's avonds beter te verdragen. Er zijn verschillende soorten tongreinigers: de lusvormige tongschrapers lijken het meest effectief.

Instructie:

- Steek de tong zo ver mogelijk uit de mond
- Adem daarbij zo goed mogelijk uit de neus
- Plaats de tongreiniger zo ver mogelijk op het achterste gedeelte van de tong
- Zorg dat de tongreiniger contact maakt met de hele tong
- Trek de tongreiniger langzaam naar voren in de mond
- Maak eerst het middelste gedeelte van de tong schoon. Gebruik hiervoor de kant van de tongreiniger met het opstaande richeltje
- Reinig ook de zijkanten van de tong met de gladde kant van de tongreiniger
- Schraap zo een aantal maal de tong
- Spoel de mond nog een aantal keer na
- Vergeet niet om na gebruik de tongreiniger grondig schoon te maken

