

# Duel: Is een elektrische tandenborstel beter dan een gewone?

Is het de moeite waard om te investeren in een elektrische tandenborstel? Poetst die echt zo veel beter dan een gewone?

Gepubliceerd op 04.04.22  
Door [Jonas Grosen Meldal](#)

Na de publicatie van een [grote studie](#) in 2019 staat het onomstotelijk vast: de elektrische tandenborstel overtreft de handtandenborstel en beschermt zowel tanden als tandvlees beter.

Het onderzoek besloeg 11 jaar en vergeleek de effectiviteit van de twee soorten tandenborstels.

Proefpersonen met een elektrische tandenborstel hadden gezonder tandvlees en minder gaatjes en behielden hun tanden en kiezen langer dan handmatige poetsers.

Het voordeel van de elektrische tandenborstel is dat hij roteert, waardoor tandplak effectiever verwijderd wordt. En hoe minder tandplak, hoe minder tandbederf.

Uit het onderzoek blijkt dat het gebruik van een elektrische tandenborstel het risico op gaatjes met 18 procent vermindert vergeleken met poetsen met een gewone tandenborstel.

## 1. Tandplak wordt effectief verwijderd

De roterende borstel van de elektrische tandenborstel verwijdert tandplak effectiever en verkleint de kans op gaatjes met 18% vergeleken met handmatig poetsen.

Shutterstock & Lotte Fredslund

## 2. Tandvlees blijft op zijn plek

Een elektrische tandenborstel verkleint ook de kans op terugtrekkend tandvlees, dat de tandwortel kwetsbaar maakt, 22% meer dan een handtandenborstel.

Shutterstock & Lotte Fredslund

## 3. Tandenvallen minder snel uit

Elektrische poetsers zijn beter beschermd tegen bacteriën en ontstekingen (waardoor je tanden losser gaan zitten en uitvallen) en hebben gemiddeld 0,36 meer tanden dan handmatige poetsers.

Shutterstock & Lotte Fredslund

#### 4. Iedereen kan goed poetsen

Een elektrische tandenborstel is makkelijk in het gebruik. Hij maakt zelf de poetsbewegingen, waardoor ook kinderen en mensen met een zwakke motoriek goed kunnen poetsen.

Shutterstock & Lotte Fredslund