

Wat is het verschil tussen een mondhygiënist en een tandarts?

Waar een tandarts zich focust op het handhaven, herstellen en verbeteren van de mondgezondheid, is de mondhygiënist meer gericht op het voorkomen van aandoeningen en problemen in de mond.

Mondhygiënisten doen dat onder andere door een preventief mondzorgplan op te stellen en informatie te geven over de juiste mondhygiëne- en voedingsgewoonten.

Andere taken die een mondhygiënist binnen de tandartspraktijk uitvoert, zijn het (half)jaarlijks mondonderzoek, gebitsreinigingen en het maken van röntgenfoto's.

In 2019 studeerden de eerste mondhygiënisten in België af. Naast de nauwe samenwerking met tandartsen in de tandartspraktijk geven ze ook mondgezondheidsvoorlichting in bijvoorbeeld scholen en woonzorgcentra, om zo de werkdruk van tandartsen te verminderen en de algemene mondgezondheid in ons land te verbeteren.

Waarin komt het ziekenfonds tegemoet?

Naast de wettelijke ziekteverzekering krijg je extra terugbetalingen

- via onze NZVL-voordelen (tandprothese, implantaten, bruggen, kronen ...)
- via de optionele tandverzekering TandPlus.

Algemene adviezen

Een kind gaat het best vanaf de doorbraak van de eerste melktand twee keer per jaar naar de tandarts of mondhygiënist voor controle. Zo kunnen kinderen al wennen aan de mondzorg-professional en het kabinet.

Vanaf de leeftijd van 18 jaar is het aangeraden om minstens één keer per jaar op controle te gaan bij de tandarts: zo voorkom je vroegtijdig ernstige problemen.

Ben je zwanger?

Laat je mondgezondheid checken! Tijdens je zwangerschap ben je gevoeliger voor tandvleesontsteking, en een slechte mondgezondheid kan gevolgen hebben voor je zwangerschap en de (mond)gezondheid van je kindje.

Heb je diabetes?

Een ongezonde mond kan de regulatie van de bloedsuikerspiegel bemoeilijken. Omgekeerd kan een ongecontroleerde bloedsuikerspiegel een hoger risico geven op tandvleesontsteking.

Heb je klachten?

Neem zo snel mogelijk contact op met je tandarts of mondhygiënist!

In samenwerking met



**GEZONDE
MOND**

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

www.gezondemonde.be

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen Administratieve zetel

Statieplein 12
9300 Aalst
Tel. 053 76 99 99
info@nzvl.be

**Kantoren en postbussen over
heel Vlaanderen.**

VU: Wim Van Hecke, Statieplein 12, 9300 Aalst



Mondgezondheid

Houd jezelf gezond, zorg voor je mond!



UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

Tandplak en tandsteen, wat is dat?

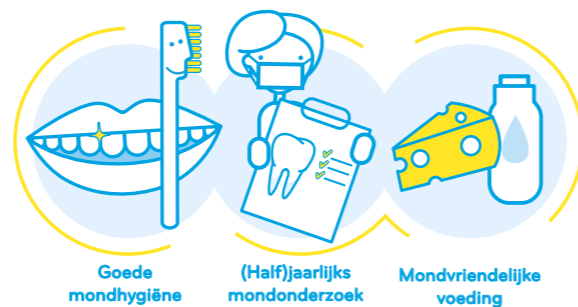
Doorheen de dag ondergaan onze tanden verschillende zuuraanvallen door voedsel en dranken.

Daarbij ontstaat tandplak, het witgele beslag op je tanden.

Tandplak ontwikkelt zich vooral op de tussenvlakken, de groeven van het kauwvlak, maar ook tegen het tandvlees aan. Als tandplak lang blijft zitten, verkalkt het, en zo wordt het tandsteen.

Tandsteen kan enkel verwijderd worden door de tandarts of, bij kleine hoeveelheden, door de mondhygiënist.

BASISADVIEZEN MONDGEZONDHEID

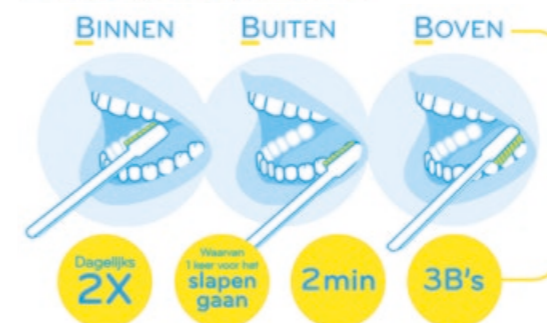


Een goede mondzorg rust op **drie pijlers**:

- 1) Een goede dagelijkse mondhygiëne
- 2) Een (half)jaarlijks mondonderzoek bij de tandarts of mondhygiënist
- 3) Mondvriendelijke voeding met een maximum aantal eetmomenten van vijf per dag: drie maaltijden en twee tussendoortjes. Drink tussendoor alleen water en ongesuikerde dranken.

Zo kan je tandglazuur voldoende herstellen!

POETS VOLGENS DE 3B'S



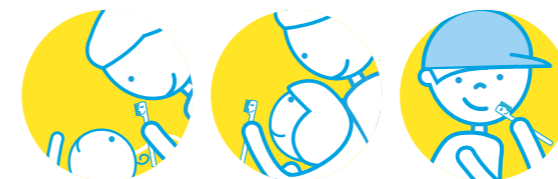
Maak er een dagelijkse gewoonte van om je tanden te poetsen: twee keer per dag, waarvan één keer voor het slapengaan.

Vergeet niet om ook tussen de tanden te reinigen!

Poets gedurende twee minuten, en spuuw daarna enkel het teveel aan tandpasta uit. (je mond niet naspoelen!)

Wissel je tandenborstel bij het begin van elk seizoen.

TIP Bij kinderen tot 10 jaar poetsen ouders het best na: zo reinig je de plekkjes die je kind vergeet!



Welke tandpasta gebruik je?

- **Tot 2 jaar:** een rijstkorrel peutertandpasta (1000 ppm fluoride)
- **Van 2 tot 6 jaar:** een erwt kindertandpasta (1000 ppm fluoride)
- **Vanaf 6 jaar:** juniortandpasta of tandpasta voor volwassenen (1450 ppm fluoride)

TANDPASTA

