

5. Gebruik tandzijde, interdentaal borsteltjes of tandenstokers

Alleen maar poetsen, volstaat niet. Het is aanbevolen om de ruimte tussen de tanden minstens één keer per dag vrij te maken aan de hand van accessoires, zoals tandzijde. Deze dagelijkse reflex is belangrijk om tandplak te verwijderen op plaatsen waar u met een tandenborstel moeilijk bij kunt. Zo vermijdt u de verspreiding van bacteriën die cariës in de hand werken.

Kies voor gezonde voeding en dranken.

6. Eet maximum vijf keer per dag

Hou het bij 3 maaltijden en 2 tussendoortjes per dag. Tandglazuur heeft tijd en rust nodig om te herstellen. Vermijd systematisch alle knabbels tussendoor om een gezond gebit in een gezond lichaam te hebben.

7. Drink water

Frisdrank en vruchtensap tasten het tandglazuur aan. Drink zo veel water als u maar wilt, maar vermijd koolzuurhoudende dranken, vruchtensappen of frisdranken (ook de light-versies). Deze hebben een hoge zuurtegraad en kunnen het email van uw tanden aantasten.



Een goede mond- en tandhygiëne is belangrijk !



Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

Administratieve zetel
Statieplein 12 - 9300 Aalst
Tel: 053 76 99 99
www.nzvf.be

Een dagelijkse en systematische mondhygiëne is onontbeerlijk om uw mond- en tandhygiëne gezond te houden.

We hebben slechts 32 tanden die een leven lang mee moeten gaan, vergeet dat niet!

WELKE AANVALLEN ONDERGAAN ONZE TANDEN?

Bacteriële tandplak

Dit is een doorschijnende laag die zich na een maaltijd snel afzet op de tanden en die wordt gevormd door etensresten en speeksel. Op die afzetting ontwikkelen zich bacteriën, die aan de basis liggen van cariës en tandvleesinfecties. Met de tijd wordt deze afzetting dikker en verkalkt ze, om nadien tandsteen te vormen.

Gingivitis en parodontitis

Gingivitis is een ontsteking van het tandvlees. Door tandplak vult het tandvlees zich met bloed, wordt het rood en glanzend en gaat het bloeden bij het poetsen. Niet-behandelde gingivitis evolueert naar parodontitis: een ontsteking van de weefsels die de tanden vast houden. Bij parodontitis kunnen de tanden los komen te zitten en zelfs uitvallen, ook al zijn ze nog gezond!

Cariës

Sommige bacteriën zetten suikerhoudende voedingsresten die niet werden verwijderd om in zuren. De suikers vernieti-

gen het tandoppervlak en graven er gaatjes in die met de tijd groter worden: dat zijn cariës, vaak pijnlijk en vernietigend.

HOE KUNNEN WE ONS TEGEN DEZE AANVALLEN VERDEDIGEN?

ONZE 7 TIPS VOOR EEN GEZOND GEBIT

Bezoek aan de tandarts: beter voorkomen dan genezen!

1. Ga minstens één keer per jaar naar de tandarts, ook al hebt u geen tandpijn en zijn er geen duidelijke problemen merkbaar. De tandarts zal nagaan of uw gebit gezond is, hij zal een preventief mondonderzoek uitvoeren en u doeltreffend advies verschaffen...

Voor kinderen zijn vanaf de leeftijd van 2 jaar 2 bezoeken per jaar aangewezen. Wacht niet tot uw kind een probleem heeft, behoud zijn gezond gebit en vermijd dat een eerste bezoek aan de tandarts zou worden ervaren als een nare ervaring.

Verzorg uw gebit

2. Poets uw tanden minstens twee keer per dag gedurende minstens 2 minuten met tandpasta die tandplak verwijdert. Dat doet u bij voorkeur 's morgens, na het ontbijt, en 's avonds, voor u naar bed gaat.

Twijfel niet om, indien mogelijk, in de loop van de dag nog eens te poetsen. Nette tanden zijn even glad als glas en de tong, die als enige de dikte van een haartje (0,04 tot 0,1 mm) kan waarnemen, is het meest doeltreffend om deze controle na een poetsbeurt uit te voeren.

3. Kies voor tandpasta met fluor

Tandpasta's met fluor zijn bekend voor hun doeltreffendheid in de strijd tegen cariës.

Gebruik een tandpasta waarin de dosis fluor aangepast is aan de leeftijd van uw kind (minder fluor). Vanaf de leeftijd van 6 jaar mag uw kind een tandpasta met klassiek fluor beginnen te gebruiken.

4. Vervang uw tandenborstel om de drie maanden

Er bestaan allerlei soorten tandenborstels. Het is van belang er eentje te kiezen dat aangepast is aan uw leeftijd en van goede kwaliteit is. Vraag raad aan uw tandarts om de juiste keuze te maken.

- U moet gemakkelijk aan uw tanden geraken
- U moet een goede grip op de borstel hebben
- De haartjes moeten voldoende soepel zijn zodat ze uw tandvlees niet beschadigen

Vergeet uw tandenborstel niet naar behoren te onderhouden: was hem na gebruik en laat hem drogen, met de kop naar boven... en gooi hem na 3 maanden in de prullenbak. Geef de voorkeur aan een elektrische tandenborstel.

