

7 richtlijnen

voor gezonde tanden!



7 richtlijnen voor gezonde tanden!

Van jongs af aan (vanaf de doorbraak van het eerste melktandje) dagelijks je gebit verzorgen is de ideale manier om je tanden je leven lang in goede gezondheid te houden. Een dagelijkse verzorging van je tanden en tandvles heeft bovendien een positieve invloed op je algemene gezondheid: met gezonde tanden kan je beter kauwen, heb je minder kans op tandpijn, ben je minder vatbaar voor infecties en voel je je beter in je vel.

Dankzij enkele eenvoudige dagelijkse handelingen hou je je mond in topgezondheid. Volg de tips in deze brochure op de voet en word een kei in tandverzorging dankzij de 7 richtlijnen! Achteraan vind je bovendien een hoofdstuk rond specifieke tandzorg per leeftijdsgroep.



1

Kies een geschikte tandenborstel

Tandenborstels bestaan in alle mogelijke maten, vormen en kleuren en zijn verschillend voor elke leeftijd (baby, kind, tiener, volwassene). Je tandarts kan je helpen bij het kiezen van een geschikte tandenborstel.

Tips bij het kiezen van een goede tandenborstel

- Een kleine borstelkop, zodat je alle tanden gemakkelijk kan bereiken
- Zachte nylonhaartjes (soft of medium), zodat je het tandvlees en het tandglazuur tijdens het poetsen niet beschadigt
- Een steel met een goede grip

Niet vergeten!

- Spoel je tandenborstel na gebruik grondig af onder stromend water
- Laat je tandenborstel met de kop omhoog in een beker drogen
- Deel je tandenborstel met niemand anders
- Vervang je tandenborstel om de drie maanden

Een elektrische tandenborstel?

Een elektrische tandenborstel kan in bepaalde gevallen handig zijn. Vraag hierover raad aan je tandarts. Vermijd echter tandenborstels op batterijen, die zijn niet zo krachtig en dus niet erg efficiënt.

Slechte adem

Tandplak (zie pagina 8), tandvleesproblemen, tandbederf enz. kunnen een slechte adem veroorzaken. Ook speekselgebrek door inname van medicatie, bepaalde voedingsmiddelen en sommige ziekten (o.a. maag-darmproblemen, diabetes enz.) kunnen de oorzaak zijn van een slechte adem. Raadpleeg hierover je tandarts.

Tips om een slechte adem te voorkomen

- Gebruik interdentale hulpmiddelen om de moeilijk bereikbare deeltjes tussen de tanden te reinigen.
- Laat je mond en tandvlees nazien.
- Rook niet.
- Dagelijks meermaals je tanden poetsen (ook tussen de tanden) en het reinigen van de tong helpt je om een mondgeur te voorkomen.

2

Kies voor tandpasta met fluoride

Gebruik dagelijks tandpasta met fluoride om gaatjes te voorkomen. Bij elke poetsbeurt wordt een beetje fluoride ingebouwd in het glazuur van onze tanden. Glazuur dat rijk is aan fluoride, is harder en beter bestand tegen zuuraanvallen, waardoor we minder gaatjes of cariës kunnen krijgen.

Er bestaat een uitgebreid aanbod aan fluoridehoudende tandpasta op de markt. Let wel op de dosis fluoride die voor elke leeftijd is aangeraden.

Hoeveel tandpasta gebruik ik het best op mijn tandenborstel? Per poetsbeurt volstaat een bolletje tandpasta ter grootte van een erwt.

Tips in verband met de dosis fluoride

Let op de dosis fluoride! Voor elke leeftijd moet een maximale concentratie aan fluoride gerespecteerd worden. De hoeveelheid fluoride wordt uitgedrukt in ppm (parts per million) en staat normaal gezien aangegeven op de verpakking.

- tot 2 jaar: 500 - 1000 ppm
- tussen 2 en 6 jaar: 1000 - 1450 ppm
- vanaf 6 jaar: 1450 ppm

En wat met 'all-in-one'tandpasta's?

Er bestaan tandpasta's met 'therapeutische' toevoegingen: tandpasta's die de vorming van tandplak afremmen, tandvleesontsteking verminderen, de vorming van tandsteen tegengaan of bescherming bieden tegen overgevoeligheid. Hun doeltreffendheid is echter niet altijd bewezen. Wees zeker ook voorzichtig met het gebruik van witmakende stoffen in tandpasta's. Ze kunnen het tandoppervlak ook beschadigen. Je tandarts geeft je graag advies.



3 Poets je tanden volgens een vaste techniek

Tandenpoetsen laat weinig ruimte toe voor improvisatie. Het best volg je een eenvoudige, inge oefende techniek waarmee je je tanden grondig en goed kan schoonmaken.

Hou bij het tandenpoetsen steeds dezelfde volgorde aan, zo zal je zeker geen enkel plekje vergeten! Begin met de binnenzijde, die is het moeilijkste om te poetsen. Neem vervolgens de buitenzijde onder handen en tenslotte ook de kauwvlakken van je tanden. **Onthou de drie B's : Binnenkant - Buitenkant - Bovenkant**

Poets steeds tot tegen het tandvlees : plaats de borstel schuin tegen de tandhals (de borstelhaartjes raken ook het tandvlees) en maak kleine heen- en weer gaande bewegingen. Poets niet te hard, duw de haartjes van de borstel zachtjes in de ruimte tussen de tanden.

Bij het poetsen van de binnenzijde van je voorste tanden hou je de tandenborstel rechtop (verticaal) en maak je kleine op- en neergaande bewegingen.

Spoel je mond maar één keer met water. Zo blijft er nog een beetje fluoride in je mond achter die je tanden sterker zal maken, beter bestand tegen gaatjes.

Voor persoonlijk poetsadvies kan je terecht bij je tandarts.

4

Vergeet de ruimtes tussen je tanden niet

Met een tandenborstel slaag je er meestal niet in om alle etensrestjes tussen je tanden te verwijderen. Dat is erg vervelend, want net die plaatsen vormen een broeinest voor bacteriën, die de kans op gaatjes vergroten. Interdentale hulpmiddeltjes bieden dan een uitweg. Reinig de ruimtes tussen je tanden minstens eenmaal per dag!

Welk hulpmiddel kies ik?

- Met een **tandenstoker** kan je etensresten verwijderen tussen tanden die iets verder uit elkaar staan.
- **Interdentale borsteltjes of ragertjes** zijn het ideale hulpmiddel om de restjes tussen je tanden te verwijderen. Het is ook een handig hulpmiddel voor personen die een beugel dragen.
- Flossen met **tandzijde** vraagt om wat oefening, maar kan helpen om tandplak te verwijderen tussen de tanden.

Vraag je tandarts om te tonen hoe je de ruimtes tussen je tanden het best reinigt.

Tandplak en tandsteen

Tandplak is dat kleverige en witachtige laagje dat voortdurend op de tanden gevormd wordt. Hoe meer tandplak, hoe meer suikers bacteriën kunnen omzetten in zuren, wat gaatjes veroorzaakt.

Tandplak die niet verwijderd wordt, kan verharden tot tandsteen, wat resulteert in een geel- of bruinachtige harde laag op de tanden. Tandsteen kan je zelf niet meer wegpoetsen. Om ernstige tandvleesproblemen te vermijden, moet tandsteen professioneel door de tandarts verwijderd worden.

Tips om tandplak en tandsteen te voorkomen

- Poets minstens tweemaal per dag je tanden grondig met een fluoridehoudende tandpasta.
- Gebruik interdentale hulpmiddelen zoals raggers om tandplak te verwijderen op de plaatsen waar je met een tandenborstel niet bij kan (tussen de tanden).
- Probeer tandvriendelijk te eten en te drinken door het gebruik van suikers tot een minimum te beperken.
- Ga minstens eenmaal (ideaal gezien tweemaal) per jaar naar de tandarts voor een preventieve controle en een professionele reiniging.



5 Poets minstens **2 minuten...** **2 keer per dag**

Om je mond gezond te houden, is het aanbevolen om je tanden minstens twee keer per dag te poetsen. Het poetsen gebeurt best 's morgens (na het ontbijt), 's avonds (voor het slapengaan) en zo nodig nog eens overdag. Grondig poetsen duurt minstens twee minuten, ideaal gezien drie minuten. Dat geldt ook voor het tandenpoetsen met een elektrische tandenborstel!

Enkele nuttige tips

- Gebruik eens een chronometer bij het tandenpoetsen. Je zal merken dat drie minuten poetsen langer duurt dan je denkt.
- Als je 's avonds je tanden hebt gepoetst, dan eet je best niets meer en drink je ook best geen suikerrijke drankjes meer.
- Na het eten van zure vruchten of het drinken van vruchtensap, wacht je beter een uurtje met tandenpoetsen. De combinatie van zuur en borstelen kan zorgen voor overgevoeligheid van je tanden, omdat je de losgeweekte mineralen wegpoetst, die het glazuur helpen herstellen.
- Is het niet mogelijk om je tanden te poetsen na een maaltijd bv. 's middags? Hoewel het het tandenpoetsen niet echt vervangt, kan een suikervrije kauwgom met xylitol helpen. Door het kauwen wordt de speekselproductie gestimuleerd, wat zorgt voor een natuurlijke bescherming tegen tandbederf.



Laat beter twee tot drie uur tijd
tussen de maaltijden en tussendoortjes

6

Eet gezond... denk aan je tanden!

Voeding en mondgezondheid gaan hand in hand: zo draagt voedsel dat rijk is aan calcium en vitamine D bij tot sterke botten en een sterk gebit. Voeding kan echter ook negatieve effecten hebben op de mondgezondheid: suikers uit de voeding veroorzaken zuuraanvallen waardoor de kans op het ontstaan van gaatjes en andere tandproblemen toeneemt. Belangrijk is dus om het aantal zuuraanvallen op een dag te beperken.

Tips om zuuraanvallen te beperken

- Na het eten en drinken heeft het gebit rust nodig om te herstellen van de zuuraanval. Daarom laat je beter twee tot drie uur tijd tussen de maaltijden en tussendoortjes. Vijf eetmomenten per dag volstaan om evenwichtig te eten: drie hoofdmaaltijden, eventueel een tussendoortje om 10 uur en een vieruurtje. Vermijd snoepen tussendoor zoveel mogelijk.
- Melk en melkproducten beschermen je tanden tegen gaatjes omdat melk in staat is de zuren te neutraliseren. Melk bevat bovendien calcium en fosfor, stoffen die je tanden helpen sterk en gezond te houden.
- Het drinken van water (of ongesuikerde thee of koffie) is de hele dag toegelaten. Water is dan ook een onmisbaar onderdeel van een gezonde en evenwichtige voeding.
- Vermijd het frequent gebruik van enkelvoudige suikers (aanwezig in snoepgoed, zoet gebak, frisdranken, fruitsappen, alcohol, enz.) en geef de voorkeur aan vers fruit, groenten en complexe suikers zoals zetmeel (aanwezig in brood, deegwaren, rijst, muesli enz.).

Af en toe mondwater gebruiken?

Het is niet bewezen dat het gebruik van mondwater een bijkomende bescherming biedt tegen het ontstaan van tandplak. Vraag raad aan je tandarts.



Tijdens het controlebezoek, kan je advies vragen over de verzorging van je mond.

7

Ga naar **de tandarts**

Naast de dagelijkse tandverzorging en aandacht voor tandvriendelijke voedingsgewoonten, hoort ook het bezoek aan de tandarts thuis in het rijtje maatregelen om je gebit in topvorm te houden!

Minstens eenmaal per jaar op controle!

Je gaat best minstens eenmaal per jaar op controlebezoek (ideaal is twee keer per jaar). Kinderen wordt aangeraden om twee keer per jaar naar de tandarts te gaan. Tijdens het controlebezoek is er aandacht voor eventuele tandproblemen, kan je advies vragen over de verzorging van je mond en vindt er een preventief mondonderzoek plaats.

Voor het eerst op bezoek bij de tandarts zonder stress...

Het eerste bezoek aan de tandarts gebeurt best zo jong mogelijk, vanaf de leeftijd van 2 jaar. Neem je kind mee naar de tandarts wanneer je zelf op controle gaat (en niet als je een lange en moeilijke behandeling moet ondergaan). Geef je peuter de kans om rustig rond te kijken en al spelenderwijs kennis te maken met de tandarts en zijn praktijkruimte. Als je kind wil, mag het in de grote tandartsstoel zitten. De tandarts zal met een spiegeltje naar de tandjes kijken. Belangrijk is dat je kind zich veilig voelt en vertrouwen krijgt in de tandarts. Het is tevens de ideale gelegenheid om je tandarts vragen te stellen over de mondverzorging van je kind.

Goed om te weten!

Voor kinderen tot 18 jaar (die in orde zijn met hun ziekteverzekering) is een bezoek aan de tandarts gratis (met uitzondering van orthodontische behandelingen).

De Onafhankelijke Ziekenfondsen bieden bovendien Dentalia Plus aan, een specifieke dekking voor een betere terugbetaling van preventieve, curatieve en parodontologische tandzorg, protheses en implantaten. Informeer je hierover op www.dentaliaplus.be of bij je ziekenfonds.



Goed om te weten!

Specifieke tandverzorging voor elke leeftijd

Leer je kind al van kleins af aan dat tandenpoetsen een gezond dagelijks ritueel is... en hou vol, ook al vindt je kind het niet leuk. Maak het tandenpoetsritueel dan ook zo aangenaam mogelijk voor je kind. Bovendien hinderen gaatjes in de melktanden een goede start van de definitieve tanden. Wanneer een melktand erg vroeg verloren gaat, bestaat het gevaar dat de tanden gaan verschuiven waardoor een nog door te breken tand te weinig plaats krijgt. Van in het begin de (melk) tanden goed verzorgen is dus de boodschap...!

Bij zuigelingen

- Je baby heeft nog geen tandjes, maar toch is een goede mondhygiëne vanaf de geboorte belangrijk.
- Absoluut af te raden: de fopspeen in honing drenken, een flesje met suikerwater of chocolademelk geven enz. Suiker blijft immers in het mondje aanwezig en kan aanleiding geven tot het ontstaan van zuigflescariës (een vorm van tandbederf). Vooral de voorste tandjes zijn daar heel gevoelig voor.

Bij baby's en peuters

- Van zodra het eerste tandje doorbreekt, moet gestart worden met tandverzorging om gaatjes te voorkomen. Bij baby's jonger dan 1 jaar kan je de tandjes proper wrijven met een gaasje, dat met een beetje fluoridehoudend mondspoelmiddel werd bevochtigd.
- Al heel vroeg kan je je baby een tandenborstel in de handen stoppen. Gegarandeerd dat die meteen in zijn mond belandt! Het bad is de ideale plaats om met dit ritueel van start te gaan.

Bij kleuters

- De eenvoudigste techniek voor je kinderen is zachtjes schrobben: de tanden worden gepoetst aan de hand van horizontale heen-en-weerbewegingen.
- De tandjes worden het best tweemaal per dag gepoetst.
- Gebruik een kindertandpasta met fluoride.
- Moedig je kleuter zeker aan om zelf de tandjes te poetsen. Poets het gebit wel steeds na!
- Een kind doet zijn ouders graag na, dus is het leuk en leerrijk om samen met mama of papa de tanden te poetsen.
- Probeer tandenpoetsen aantrekkelijk te maken. Koop samen een leuke tandenborstel en een zandloper en poets op muziek. Prijs je kind wanneer hij zijn tanden flink gepoetst heeft.
- Wanneer je kind een verhoogd risico loopt op gaatjes, zal je tandarts eventueel aanvullende fluoride voorschrijven. Gebruik geen fluoridetabletten op eigen houtje.

Bij kinderen vanaf 6 jaar

- Vanaf 6 jaar mag je kind poetsen met gewone fluoridehoudende tandpasta (1450 ppm). Je kind zal de tandpasta bij het poetsen niet meer doorslikken, zodat een hogere dosis fluoride zonder gevaar gebruikt kan worden.
- Op die leeftijd beginnen kinderen meestal ook met het wisselen van de tanden. De eerste definitieve tanden beginnen achteraan in de mond door te breken. Het glazuur van deze definitieve tanden is nog niet gehard en extra kwetsbaar voor gaatjes. Vestig dan ook de aandacht van je kind op het poetsen van deze doorbrekende tanden.
- Aangezien goed poetsen erg moeilijk is, is het aangewezen dat een ouder nog even napoetst bij kinderen tot de leeftijd van 10 jaar
- Vanaf de leeftijd van 12 jaar wordt het belangrijk om een gesofisticeerde poetstechniek aan te leren: vanaf dan poets je het best met kleine cirkelvormige bewegingen.

Bij jongeren (vanaf 12 jaar) en volwassenen

- Indien de gezonde gewoonten op jonge leeftijd werden aangeleerd en voortgezet worden, gaan de 28 à 32 tanden een leven lang mee!
- Besteed naast de dagelijkse mondverzorging ook aandacht aan tandvriendelijke voedingsgewoonten en rook niet.

Extra aandacht voor zwangere vrouwen

Het is raadzaam om nog vóór de zwangerschap een bezoek te brengen aan de tandarts. Het gebit en het tandvles verdienen tijdens de zwangerschap extra aandacht! Zwangere vrouwen lopen immers meer risico op tandvleesontsteking, doordat hun hogere hormoonspiegel leidt tot een overreactie van het tandvles.

Om dit te voorkomen is een goede mondhygiëne essentieel : minstens twee maal per dag de tanden poetsen gedurende minstens twee minuten lang. Een goede poetsbeurt kan je eenmaal per dag aanvullen met het reinigen van de ruimtes tussen de tanden door middel van tandzijde, tandenstokers of speciale borsteltjes. Blijft het tandvles bloeden of is het pijnlijk bij aanraking, dan is het raadzaam advies te vragen aan je tandarts.



Extra aandacht voor senioren

Senioren hebben tegenwoordig een beter gebit dan vroeger. Toch kunnen ze te maken krijgen met bepaalde mond- en tandproblemen. Zo kan het tandvles met de leeftijd wat terugtrekken, waardoor de wortel bloot komt te liggen. De tand wordt dan extra gevoelig voor koude/warmte en de blootliggende wortel heeft een groter risico op gaatjes. Door het gebruik van bepaalde medicatie of door ziekte vermindert de speekselproductie, wat aanleiding kan geven tot een droge mond en tand- en tandvlesproblemen. Ook gebitsprothesen vereisen een aangepaste verzorging. Volg de aanwijzingen van je tandarts nauwkeurig op en ga regelmatig op controlebezoek.



Gezonde tanden in een gezond lichaam

Een gezond gebit is noodzakelijk voor het lichamelijke, psychische en sociale welbevinden van iedereen. Van jongs af aan dagelijks je mond verzorgen, maakt deel uit van een gezonde levensstijl. Ook gezonde en tandvriendelijke voedingsgewoonten horen daarbij. Wees je bewust van mogelijke problemen (tandplak, gevoelige tanden enz.) en raadpleeg minstens eenmaal per jaar je tandarts. Een gezond gebit is immers een rijk bezit!

Enkele interessante links

- Voor de allerkleinsten : www.kindengezin.be
- Voor jongeren van 0 tot 18 jaar: www.glimlachen.be
- Voor volwassenen: www.tandarts.be