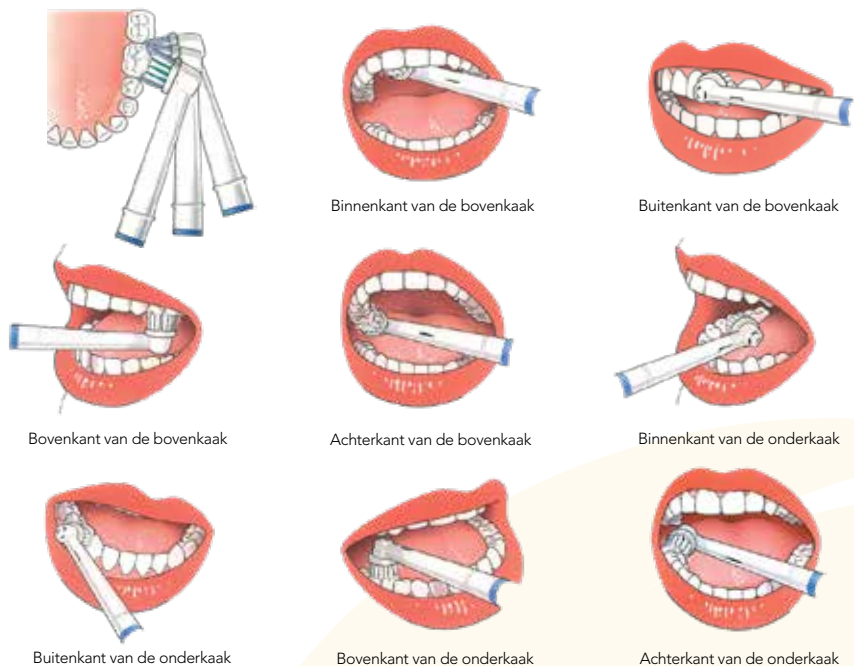


Goed poetsen doet u zo, de eerste stap naar een gezonde mond

Zet de borstel loodrecht op het tandoppervlak, tegen het tandvlees aan. Beweeg de borstel om de bolle vorm van een tand of kies en houdt de borstel per vlak 3 tellen stil. Het is niet nodig om druk uit te oefenen, laat de borstel het werk doen.



Bron afbeeldingen: Ivoren Kruis

Basisadvies: gebitsverzorging, voedingsgewoontes, tandartsbezoek

- Poets uw gebit 2 keer per dag gedurende 2 minuten met fluoridehoudende tandpasta, bij voorkeur elektrisch
- Verwijder 1 keer per dag de tandplaque tussen de tanden en kiezen
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot 7 per dag
- Bezoek regelmatig uw tandarts en maak indien geadviseerd een (vervolg)afpraak bij de mondhygiënist of preventieassistent



Preventie

(Mond) gezondheidsproblemen voorkomen

Samen aan de slag, want voorkomen is beter dan genezen



Mondgezondheidsproblemen zoals cariës (gaatjes) en tandvleesontstekingen zijn vaak te voorkomen. Hoe? Door samen – u en wij – preventief aan de slag te gaan. Zo dragen we bij aan het behoud van een gezonde mond en daarmee ook aan uw algehele gezondheid, zo blijkt uit onderzoek*.

Voorkomen doen we samen

Gaatjes en tandvleesontstekingen voorkomen betekent de oorzaak (zoals tandplaque) aanpakken. Uw behandelaar (tandarts, mondhygiënist of preventieassistent) legt uit waar voor u de risico's op mondgezondheidsproblemen liggen. Daarbij kijken we ook naar uw mondverzorging en gewoontes bijvoorbeeld op het gebied van voeding. Vervolgens krijgt u advies over hoe u uw gebit schoon en gezond houdt.

Dit kunt u doen

Op basis van uw situatie geven wij individueel advies op maat. Denk daarbij aan de juiste middelen, zoals tandenborstels en ragers. Plus natuurlijk het juiste gebruik hiervan.

Volgt u het advies goed op, dan kunt u de kans op mondgezondheidsproblemen in de meeste gevallen verkleinen.

Dit doen wij

Zoals gezegd: voorkomen doen we samen. De professionele reiniging van de mond doen wij, tijdens een preventieafpraak. Daarbij verwijderen we tandsteen, tandplaque en aanslag (verkleuringen). De tanden worden hierdoor schoon, lijken witter en voelen glad aan. De geadviseerde frequentie van de preventieafspraken is afhankelijk van uw mondgezondheidsrisico's.

Preventie helpt

In onze praktijk bieden wij u preventieafspraken aan. De mondhygiënist of preventieassistent adviseert u over goede mondverzorging en gezonde (mond)gewoontes. Daarnaast voeren we een professionele gebitreiniging uit. Hierdoor behoudt u een gezonde mond en voorkomt u gaatjes en tandvleesontstekingen. Meer weten? Vraag het uw tandarts, mondhygiënist of preventieassistent.

En uw kinderen? Jong geleerd ...

Ook kinderen hebben veel baat bij preventiebehandelingen. Op jonge leeftijd leg je de basis voor een gezonde mond voor later. Tot 18 jaar worden deze behandelingen volledig vergoed uit de basisverzekering. En u betaalt hiervoor geen eigen risico. Meer informatie? Bekijk de flyer 'Kidspreventieplan'.

*Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat mondgezondheidsproblemen een nadelige invloed kunnen hebben op uw algehele gezondheid. Ze verhogen het risico op en verstoren de behandeling van o.a. hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type II en alzheimer. Behandeling van mondgezondheidsproblemen draagt bij aan uw gezondheid.

Wanneer de Mondhygiënist of Preventieassistent?

- als u uw mond gezond wilt houden
- als uw tanden ruw aanvoelen of verkleurd zijn
- als uw tanden gevoeliger of geler worden
- als uw tandarts regelmatig cariës (gaatjes) vindt
- als uw tandvlees terugtrekt
- als uw tandvlees gevoelig is of bloedt
- als uw tandvlees er rood en gezwollen uitziet
- als uw adem niet fris ruikt, of bij een vervelende smaak in de mond