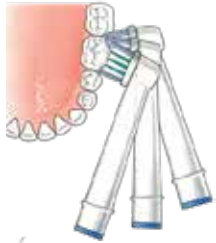


Goed poetsen doet u zo, de eerste stap naar een gezonde mond

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.



Binnenkant van de bovenkaak



Buitenkant van de bovenkaak



Bovenkant van de bovenkaak



Achterkant van de bovenkaak



Binnenkant van de onderkaak



Buitenkant van de onderkaak



Bovenkant van de onderkaak



Achterkant van de onderkaak

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



Cariës voorkomen

Gewoon goed poetsen (en andere tips)

Als u geen gaatjes wilt



U bent bij de tandarts, mondhygiënist of preventieassistent geweest.

Misschien is er een gaatje geconstateerd of is er gesproken over hoe u ze kunt voorkomen. Dat is vooral door goed te poetsen. Maar wat is goed? En wat kunt u nog meer doen?

Voorkomen is beter dan genezen

Onderzoek wijst uit dat dagelijkse, goede mondhygiëne de mond gezond houdt en gaatjes en tandvleesontstekingen voorkomt. Beginnende gaatjes kunnen hierdoor zelfs stabiliseren, waardoor behandeling niet nodig is.



Verskillende stadia van cariës

Ontstaan van gaatjes (cariës)

Als we weten hoe je gaatjes 'krijgt', kunnen we ze ook voorkomen. Gaatjes ontstaan vooral door

1. Tandplaque

De bacteriën die dagelijks op en tussen de tanden zitten. Ze laten zuren achter die zorgen voor aantasting van het glazuur. Bovendien kan tandplaque ontstoken tandvlees veroorzaken.

2. Voeding

Tandglazuur wordt aangetast door zoete en zure voeding. Probeer tot maximaal 7 eet- en drinkmomenten per dag aan te houden. Vaker tussendoor eten of drinken versnelt de ontwikkeling van gaatjes. Water, koffie en thee (zonder suiker!) kunt u onbeperkt gebruiken.

3. Gebrek aan fluoridehoudende tandpasta

Poets uw gebit 2 keer per dag, 2 minuten met fluoridehoudende tandpasta. En volg het BBB-schema op de achterkant van deze kaart. Dan blijven uw tanden en kiezen optimaal beschermd tegen gaatjes.

Tip: tandplaque verwijderen

Tussen tanden en kiezen kan zich veel tandplaque ophopen. Op die plekken ontstaan dan ook vaak gaatjes. Verwijder daarom dagelijks de plaque met een rager, stoker, waterflosser of flossdraad.

Uw tandarts, mondhygiënist of preventieassistent adviseert wat het meest geschikte middel voor u is.