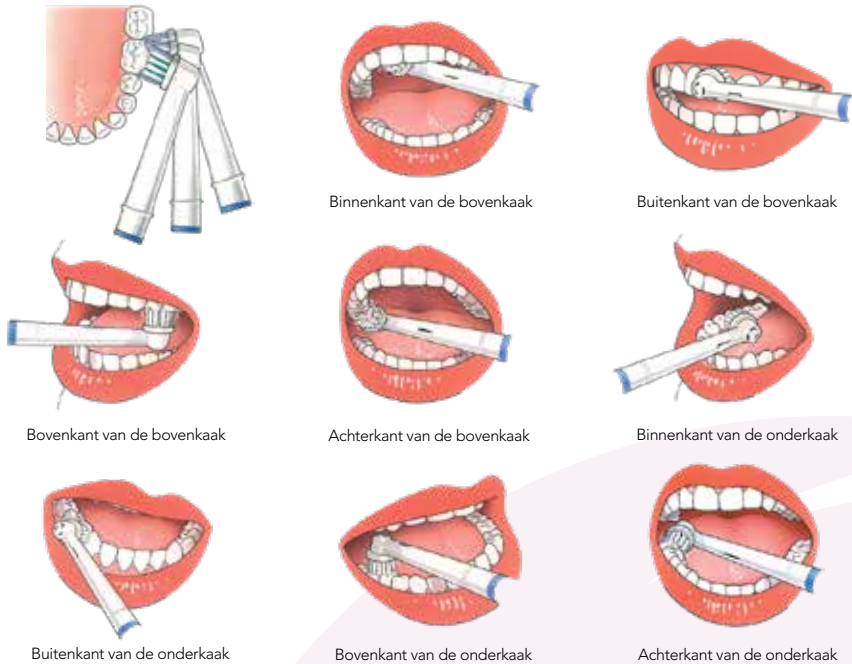


Goed poetsen doet u zo, de eerste stap naar een gezonde mond

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.



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

Gingivitis en parodontitis
voorkomen

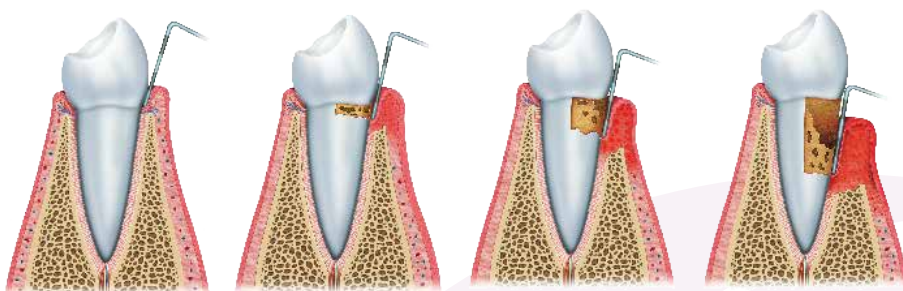
Meer dan poetsen

Tandvleesontsteking en erger kunt u voor zijn

U bent bij de tandarts, mondhygiënist of preventieassistent geweest. Misschien is er (beginnende) tandvleesontsteking geconstateerd of is er gesproken over hoe u het kunt voorkomen. Dat is vooral door goed te poetsen. Maar wat kunt u nog meer doen? En wat kunnen wij voor u doen?

Voorkomen is beter dan genezen

Onderzoek wijst uit dat dagelijkse, goede mondhygiëne de mond gezond houdt en gaatjes en tandvleesontstekingen kan voorkomen.



Van gezonde mond naar vergevorderde ontsteking

Oppervlakkige tandvleesontsteking (gingivitis)

Hoe ontstaat gingivitis?

De belangrijkste oorzaak van tandvleesontstekingen is tandplaque. Het is een laagje bacteriën dat zich dagelijks op de tanden vormt. Wordt het niet elke dag verwijderd, dan kan het tandvlees al na 24 uur gaan ontsteken. Er ontstaat een milde tandvleesontsteking, gingivitis. Na 72 uur – onder invloed van speeksel – verkalkt de tandplaque en ontstaat tandsteen.

Wat kunnen we eraan doen?

Dagelijkse tandplaqueverwijdering is van groot belang om het tandvlees gezond te houden. Dat kunt u zelf doen. Gingivitis is door tandsteenvorming moeilijker te bestrijden. Tandsteen vraagt om professionele verwijdering. Daarna kan het tandvlees herstellen.

Uitgebreidere tandvleesontsteking (parodontitis)

Hoe ontstaat parodontitis?

Onbehandeld kunnen oppervlakkige tandvleesontstekingen een ernstigere vorm aannemen: parodontitis. In deze fase gaat kaakbot verloren. Dat is zorgelijk want kaakbot is de fundering van de tanden en kiezen. De uitbreidende ontsteking veroorzaakt zo een blijvende verzwakking van die fundering. Want kaakbot dat eenmaal weg is, komt niet meer terug.

Gevolgen van parodontitis

Onbehandeld kan parodontitis zorgen voor teruggetrokken tandvlees en losstaande tanden en kiezen. Bovendien: onderzoek wijst uit dat parodontitis een nadelig effect kan hebben op uw algehele gezondheid*.

Behandeling van tandvleesontsteking

Gelukkig kunnen gingivitis en parodontitis in de meeste gevallen goed behandeld worden. Uw tandarts, mondhygiënist of preventie assistent vertelt u hier meer over.

* 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.

Tip: tandplaque verwijderen

Tussen tanden en kiezen kan zich veel tandplaque ophopen. Op die plekken ontstaan dan ook vaak gaatjes en tandvleesontstekingen. 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.