

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

Slijtage voorkomen

Beperk zuren, poets met fluoride

Voor een gezond en mooi gebit



Elk gebit slijt. U gebruikt het dagelijks, dus dat is normaal. Bij sommige mensen slijt het echter sneller. Tand en kiezen worden korter en de glazuurlaag dunner. Dat kan gevoelige tanden en problemen met eten opleveren. Bovendien: kortere of gelere tanden worden vaak niet mooi gevonden. Gelukkig kunt u zelf dingen doen en laten om te zorgen dat het zover niet komt.

Oorzaak slijtage

Tandweefsel bestaat uit glazuur, de bovenste laag en tandbeen, direct daaronder. Dit tandweefsel kan oplossen en afbreken door cariësontwikkeling, mechanische slijtage en chemische slijtage.

Cariësontwikkeling

Het ontstaan van gaatjes. U leest er meer over in de folder 'Cariës voorkomen'.

Mechanische slijtage: gebruik en gewoontes

Het langzamerhand slijten van het gebit door dagelijks gebruik noemen we mechanische slijtage. Bent u een tandenknarser of -klemmer? Dat maakt de slijtage erger. Ook te hard poetsen of bijten op pennen en nagels kan het probleem vergroten.

Chemische slijtage: zuren

Het oplossen van hard tandweefsel heet ook wel tanderosie. Zure producten die we dagelijks in onze voeding gebruiken zijn de boosdoeners. Maagzuur soms ook. Door chemische slijtage wordt de witte glazuurkap dunner en daardoor lijken de tanden vaak geler.



Gele doorschijnende tanden als gevolg van tanderosie

Slijtage behandelen?

Dat kan. Er zijn verschillende behandelmogelijkheden. Uw tandarts zal hier meer informatie over geven. Het voorkomen van (verdere) slijtage is echter minstens zo belangrijk

Voorkomen is beter. Tips:

- Beperk het gebruik van zure voedingsmiddelen zoals fruit(sap), azijn, wijn en frisdrank
- Houd deze zure dranken zo kort mogelijk in uw mond
- Spoel na het drinken van zure dranken na met water
- Drink door een rietje: zure dranken komen zo minder tegen de tanden aan
- Wacht na het gebruik van zure voedingsmiddelen minimaal 1 uur voordat u uw tanden poetst
- Stop met kauwen en bijten op nagels, pennen en wat daar nog meer niet voor bedoeld is
- Poets 2 keer per dag met fluoridehoudende tandpasta en versterk zo uw tandglazuur