



## TANDPASTA

**Synoniemen:** *fluoridetandpasta*

### Inhoud

- [Wat zijn de oorzaken van een slechte adem en wat kun je eraan doen?](#)
- [Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?](#)
- [Kan ik iets doen om mijn tandglazuur sterker te maken?](#)
- [Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?](#)
- [Wat kunt u zelf doen tegen gevoelige tandhalzen?](#)
- [Zijn er tandpasta's die helpen tegen tandhalsgevoeligheid?](#)
- [Verzorging van het gebit bij mensen met een verstandelijke beperking.](#)
- [Kan het kwaad als kinderen tandpasta doorslikken?](#)
- [Basisadvies Fluoride](#)
- [Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?](#)
- [Maatregelen tegen gebitsslijtage](#)
- [Hoe kan fluoride het beste worden toegepast?](#)
- [Wanneer moet je beginnen met fluoridetandpasta?](#)
- [Gebruik fluoridetandpasta](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

## Wat zijn de oorzaken van een slechte adem en wat kun je eraan doen?

### Voeding, dranken en roken

Wie bijvoorbeeld knoflook, uien of kruiden heeft gegeten, alcohol heeft gedronken of heeft gerookt, kan een onaangename lucht uitademen. Die geur is van tijdelijke aard en kunt u voorkómen of maskeren.

#### **Oplossing:**

Om de onaangename lucht te voorkomen, zou u de producten niet moeten gebruiken. Om de nare geuren tijdelijk te maskeren kunt u iets eten of drinken, bijvoorbeeld suikervrije kauwgom of uw tanden poetsen met een verfrissende tandpasta.

### Ontstoken tand of tandvlees

Vaak is een ontstoken tand of ontstoken tandvlees de oorzaak van een slechte adem. De ontstekingsbacteriën produceren een onaangename zwavelgeur. Als u de tandplak op en tussen uw tanden en kiezen niet goed verwijdert, heeft u niet alleen een grotere kans op het krijgen van gaatjes, maar

kan raken. De bacteriën tussen uw tanden en kiezen kunnen ook een nare zwavelgeur veroorzaken.

**Oplossing:**

Met een wortelkanaalbehandeling kan de tandarts de ontsteking in de tand of kies verhelpen. Ontstoken tandvlees kunt u voorkomen als u tweemaal twee minuten per dag met fluoridetandpasta uw tanden poetst. Reinig daarnaast eenmaal per dag de ruimten tussen uw tanden en kiezen met ragers, flossdraad of tandenstokers. Vraag uw tandarts of mondhygiënist om een goede poetsinstructie. Het kan zijn dat er ook een uitgebreide gebitsreiniging nodig is door de tandarts of mondhygiënist.

**Bacteriën achter op de tong**

Op het achterste gedeelte van de tong zijn bacteriën en voedselresten (tongbeslag) aanwezig. De bacteriën produceren zwavel en dat ruikt onaangenaam. Op ruwe tongen blijven makkelijker voedselresten achter dan op gladde tongen. Iemand met een ruwe tong heeft meer kans op tongbeslag en dus op halitose. Ouderen hebben meer tongbeslag dan jongeren.

**Oplossing:**

Reinig uw tong dagelijks met een tongreiniger. Schraap het tongbeslag in ongeveer vijf keer van uw tong af. Schraap over de hele breedte van de tong, dus in het midden en aan de linker- en rechterkant van de tong. Hoe verder u achter op uw tong komt, hoe meer u kunt weghalen. Reinig uw tong twee keer per dag, het liefst 's ochtends en 's avonds. Onderzoek toont aan dat het reinigen van de tong met een tongreiniger effectiever is dan met een tandenborstel. Levert het tongreinigen onvoldoende resultaat op? Dan is aanvullende verzorging nodig. Soms moet u naast het tongreinigen de bacteriën die uw slechte adem veroorzaken, bestrijden met een mondspoel-, gorgelmiddel en/of een mondspray. Tongreinigers, mondspoel-, gorgelmiddelen en mondsprays zijn zonder recept verkrijgbaar.

**Hoe gebruikt u een tongreiniger of -schraper?**

- Steek uw tong zo ver mogelijk uit uw mond.
- Plaats de tongreiniger zo ver mogelijk achter op uw tong. Oefen kracht uit op de schraper en druk uw tong plat. Zorg ervoor dat de tongreiniger goed contact maakt met uw tong. In het begin zult u op dit moment kokhalzen. Als u het vaker doet, leert u de reiniger zo te plaatsen dat u een kokhalsreactie tot een minimum beperkt.
- Trek de tongreiniger langzaam naar voren in uw mond.
- Maak de reiniger schoon onder stromend water.
- Herhaal de procedure ongeveer vijf keer.
- Spoel uw mond goed na met water.
- Reinig en droog de tongreiniger en bewaar deze tot volgend gebruik.

**Droge mond**

Slechte adem komt vaak voor bij mensen met een droge mond. Monddroogheid kan ontstaan door een te geringe speekselproductie of voortkomen uit het ademen door de mond. Bepaalde medicijnen hebben een droge mond als bijwerking.

**Oplossing:**

Ga met uw droge mondklachten naar uw tandarts of mondhygiënist. Uw behandelaar geeft u advies op maat om uw klachten zo mogelijk te beperken. Wie een droge mond heeft, doet er goed aan regelmatig water te drinken.





## Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?

Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop met zachte haren. Zo kom je overal makkelijk bij. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Er zijn speciale elektrische tandenborstels en opzetborstels voor kinderen. Die zijn kleiner en daarom geschikt voor de kindermond. Poetsen met een elektrische tandenborstel is niet beter maar kan bijdragen aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Kies een tandpasta met fluoride. Fluoride zorgt voor de versterking van het glazuur.

Voor kinderen tot en met 4 jaar zijn er speciale peutertandpasta's. Hierin zit minder fluoride. Gebruik voor kinderen vanaf 5 jaar fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).





## Kan ik iets doen om mijn tandglazuur sterker te maken?

Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur. Fluoride vertraagt het oplossen van tandglazuur. Poets daarom uw tanden tweemaal per dag met fluoridetandpasta.

## Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?

Een goede mondhygiëne kan tandhalsgevoeligheid voorkomen. Als u niet te krachtig poetst en zorgt dat uw tandvles niet ontstoken raakt, krijgt u hiermee niet maken. Dat betekent dat u dagelijks alle tandplak van en tussen uw tanden en kiezen moet verwijderen. Poets uw tanden daarom tweemaal per dag met een fluoridetandpasta. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten, gebeurt zorgvuldig, niet te krachtig en met een zachte tandenborstel. Reinig ook dagelijks de ruimten tussen uw tanden en kiezen met tandenstokers, ragers of flossdraad.

## Wat kunt u zelf doen tegen gevoelige tandhalzen?

### Op een juiste manier poetsen

Aangezien blootliggende tandhalzen en -wortels niet beschermd zijn door glazuur, is verzorging ervan extra belangrijk. Niet alleen om gaatjes in de wortels te voorkomen, maar ook om de gevoeligheid te minimaliseren. Blijf dus, ook bij pijn, poetsen. Als u poetst met tandpasta, brengt u een beschermend laagje op de tanden aan. Hierdoor kunnen prikkels minder makkelijk de zenuwen in de tand of kies bereiken. Gevolg? Minder pijn! Maar zure vloeistoffen spoelen dit laagje gemakkelijk weg. Dan komt de pijn dus weer terug. Soms kan spoelen met een fluoride spoelmiddel ook helpen. Overleg dit met uw tandarts of mondhygiënist.

### Voedingspatroon veranderen

Om de gevoeligheid te beperken, kan het belangrijk zijn dat u uw voedingspatroon verandert. Drinkt u bijvoorbeeld veel sappen of frisdrank (zuur) of eet u veel citrusfruit? Dan slijt het onbeschermd tandbeen gemakkelijk weg. De ingangen van de kanaaltjes worden breder. Hierdoor gaan de prikkels makkelijk door het tandbeen heen. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal zeven keer per dag. Kies voor drie hoofdmaaltijden en maximaal vier keer iets tussendoor. Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit en drink frisdrank en andere zure dranken met mate. Eet of drink één uur voordat u uw tanden gaat poetsen géén zure producten. Zuren maken het tandbeen zwakker, waardoor u het makkelijk wegpoetst. Als u uw voedingspatroon niet verandert, kan de gevoeligheid niet behandeld worden en steeds erger worden.

## Zijn er tandpasta's die helpen tegen tandhalsgevoeligheid?

iets afnemen. Sommige tandpasta's zijn speciaal ontwikkeld om gevoelige tandhalzen te bestrijden. Veel patiënten hebben baat bij het gebruik ervan. Maar de resultaten zijn niet altijd succesvol. De voordelen van de tandpasta kunnen door uw eet- of drinkgedrag (zuur) of door de slijpende werking van tandpasta worden tenietgedaan. Alle tandpasta's hebben een andere werking. Probeer daarom verschillende tandpasta's tegen gevoelige tandhalzen uit.



## Verzorging van het gebit bij mensen met een verstandelijke beperking

Iedereen is gebaat bij een gezonde mond. Met een gezonde mond kun je goed eten en drinken. Ook ziet een frisse mond er mooi uit. Mensen met een verstandelijke beperking hebben meer kans op problemen in de mond. De motoriek is vaak zwak of helemaal beperkt. In de mond uit dat zich bijvoorbeeld in slappe lip-, tong- en wangspieren. Maar ook een afwijkende tandstand, spierspanningen, gebitsbeschadiging door vallen of stoten (epilepsie) of voeding kunnen moeilijkheden in de mond geven. Met een goede mondverzorging houdt u de tanden en het tandvlees van uw kind of cliënt gezond. Bij verschillende leeftijden horen andere mondproblemen. Of u nu bij een kind of bij een volwassene met een verstandelijke beperking het gebit poetst, u zult in meer of mindere mate tegen dilemma's aanlopen. Hier leest u de meest voorkomen- de problemen en geeft oplossingen voor een goede mondverzorging.

### Tandplak en gaatjes

Tandplak is een wit-gelig laagje dat je moeilijk kunt zien. Het ontstaat op én tussen de tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees. In tandplak zitten bacteriën. Die bacteriën zetten koolhydraten, zoals suiker en zetmeel uit voeding en dranken, in de mond om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes (cariës) in het gebit.

### Tandplak en ontstoken tandvlees

Gezond tandvlees is roze, ligt strak om de tanden en kiezen heen en bloedt niet als de tanden gepoetst worden. Rood, gezwollen of bloedend tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Als u de tandplak op en tussen de tanden niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de tandplak ervoor dat het tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak. Zo raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. De ontsteking kan zelfs het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Ernstige tandvleesproblemen kunnen leiden tot het verlies van tanden en kiezen.

Gaatjes en tandvleesontstekingen zijn infectieziekten met zowel gevolgen voor de mondgezondheid als de algemene gezondheid.

### Hoe haalt u de tandplak weg?

Tandenpoetsen is de basis van een goede mondhygiëne. Het is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Voor uw kind of cliënt zelf is tandenpoetsen waarschijnlijk te moeilijk. Daarvoor is uw hulp nodig. Maar veel kinderen of cliënten wenden nogal eens hun hoofd af of duwen de borstel weg met hun

verzet. Een goede houding en de juiste hulpmiddelen maken het tandenpoetsen bij uw kind of cliënt makkelijker. Poets de tanden tweemaal per dag zorgvuldig en niet te krachtig. Gebruik hiervoor de poetsinstructie. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten. Dus neem de tijd! Kies zelf een moment op de dag dat u aandacht aan mondverzorging bij uw kind of cliënt kunt besteden, bij voorkeur 's ochtends na het ontbijt en 's avonds voor het slapen.

*Het Ivoren Kruis adviseert tweemaal per dag de tanden twee minuten te poetsen, maar realiseert zich dat dit in niet alle situaties haalbaar is. Eén keer per dag de tanden zorgvuldig poetsen is beter dan twee keer per dag 'half. Vraag andere tips en adviezen om de tanden van uw kind of cliënt te poetsen aan uw tandarts of mondhygiënist.*

### **Kies een goede tandenborstel**

Kies voor een elektrische tandenborstel met een kleine borstelkop. Elektrische tandenborstels verwijderen bij een juist gebruik meer tandplak dan handtandenborstels. Aan poetsen met een elektrische tandenborstel moet uw kind of cliënt beslist wennen. Neem daar twee weken de tijd voor. Lukt het ook na die periode niet om elektrisch te poetsen? Kies dan voor een handtandenborstel met zachte haren en een kleine borstelkop. Ook kunnen de tanden van volwassenen met een kinderborstel worden gepoetst, als daarmee weerstand bij uw volwassen kind of cliënt wordt verminderd. Voor alle borstels geldt: vervang de tandenborstel elke drie maanden of als de haarbosjes uit elkaar gaan staan.

### **Gebruik fluoridetandpasta**

Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur. Gebruik daarom een tandpasta met fluoride. U kunt met fluoridetandpasta poetsen ook als uw kind of cliënt na het poetsen niet kan spoelen. Het inslikken van een klein beetje tandpasta is niet erg. Soms kan het nuttig zijn zonder tandpasta te poetsen. Smeer dan na de poetsbeurt met uw vinger wat fluoridetandpasta op de tanden. Zo brengt u toch fluoride op de tanden aan.

### **Het fluoride-basisadvies luidt:**

- 0 en 1 jaar, vanaf het doorbreken van de eerste tandjes: éénmaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta
- 2, 3 en 4 jaar: tweemaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta
- 5 jaar en ouder: tweemaal per dag poetsen met fluoridetandpasta
- Voor alle leeftijden: alle andere vormen van fluoridegebruik in overleg met tandarts of mondhygiënist

Mogelijk zal uw tandarts of mondhygiënist het gebruik van extra fluoride voor uw kind of cliënt adviseren.

### **Gebruik een tandenstoker of rager tussen de tanden**

Met een tandenborstel alleen kunt u de ruimten tussen de tanden en kiezen niet goed schoonmaken. Dat geldt zowel voor een handtandenborstel als een elektrische tandenborstel. Gebruik daarom voor de tussenruimten een tandenstoker of een rager. Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Ze kunnen verschillen van dikte. Bij grotere tussenruimten kunt u dikkere stokers gebruiken. Bij smallere tussenruimten kiest u een dunnere variant. Ook ragers zijn er in allerlei vormen en maten. Gebruik een tandenstoker of rager zo mogelijk eenmaal per dag. Kies zelf een geschikt moment, bijvoorbeeld in de middag als het iets rustiger is. Vraag uw tandarts of mondhygiënist welke tandenstoker of rager u het beste bij uw kind of cliënt kunt gebruiken en vraag om een instructie. Zie ook de instructie in deze brochure.

fluoridetandpasta kunnen praktische vervangers zijn. Als ook deze vorm van tandenpoetsen niet mogelijk is, kan een spoelmiddel of mondspray op basis van chloorhexidine uitkomst bieden. Deze stof vermindert de werking van schadelijke bacteriën in de tandplak. Overleg voor het gebruik altijd eerst met uw tandarts of mondhygiënist en vraag om een instructie. De tanden kunnen namelijk verkleuren door het gebruik van een middel met chloorhexidine.

### **Naar de tandarts of mondhygiënist**

Ga met uw kind of cliënt minimaal tweemaal per jaar naar de tandarts of mondhygiënist. Het gebit wordt dan goed gecontroleerd en u krijgt begeleiding de mond gezond te houden. Ingrijpende behandelingen kunnen zo worden voorkomen. Is er sprake van pijn? Stel een bezoek niet langer uit en maak een afspraak. De tandarts of mondhygiënist kan ook aangeven dat hij de frequentie van het bezoek voor uw kind of cliënt wil verhogen. Niet alle tandartsen zijn ervaren in het behandelen van mensen met een beperking. Zij zullen bijvoorbeeld naar een collega verwijzen of naar een Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde. Via de Vereniging tot Bevordering der Tandheelkundige Gezondheidszorg voor Gehandicapten (VBTGG) en het Centraal Overleg Bijzondere Tandheelkunde (Cobijt) kunt u in contact komen met een dergelijk centrum. U heeft van uw huistandarts een verwijfsbrief nodig









## Kan het kwaad als kinderen tandpasta doorslikken?

Het kan geen kwaad als kinderen bij het poetsen tandpasta doorslikken.

### Basisadvies Fluoride

#### 0 en 1 jaar

Vanaf het doorbreken van het eerste tandje: 1x per dag poetsen met fluoride-peutertandpasta.

#### 2, 3 en 4 jaar

2x per dag poetsen met fluoride-peutertandpasta.

#### 5 jaar en ouder

2x per dag poetsen met fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar). Als je twijfelt, raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist.

#### Voor alle leeftijden

Raadpleeg voor alle andere vormen van fluoridegebruik je tandarts of mondhygiënist.

## Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?

Bij juist gebruik kan de elektrische tandenborstel uw tandvlees of tandglazuur niet beschadigen. Als u een verkeerde poetsmethode hanteert, te krachtig poetst of een sterk schurende tandpasta gebruikt, kunt u uw tandvlees en tandglazuur beschadigen. Maar dit geldt ook voor het gebruik van een gewone tandenborstel. Dat kan zelfs als u een borstel gebruikt met zachte haren. Neem uw borstel daarom mee naar de tandartspraktijk en vraag uw tandarts of mondhygiënist om een poetsinstructie.

## Maatregelen tegen gebitsslijtage

voldoende druk uit als u de borstel aan het eind van het handvat vasthoudt tussen uw duim en de toppen van uw vingers. Poets alle plekken in de mond even goed. De eerste tand of kies die u poetst slijt vaak het meest. Als u tandenstokers of ragers gebruikt, beperk dit dan tot één keer per dag. Eet of drink één uur voordat u uw tanden poetst geen zure producten.

### **Beperk het aantal eet- en drinkmomenten**

Veel voedingsmiddelen bevatten zuren. Speeksel heeft een beschermende werking. Het neutraliseert de zuurinwerking op het gebit. Eet u de hele dag door zure producten, dan kan het speeksel die aanvallen op het gebit niet meer neutraliseren. Niet alleen om tanderosie te voorkomen, maar ook om de kans op gaatjes te verkleinen geldt: beperk het aantal keren dat u eet of drinkt. Gebruik drie maaltijden per dag en daarnaast niet meer dan vier keer iets tussendoor. Water zonder prik, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor uw gebit.

### **Beperk de zuurinwerking**

Houd zure dranken niet in uw mond, maar slik ze direct door. Neem niet iedere keer een klein slokje, maar drink het in één keer op. Neem niet telkens kleine hapjes van zuur voedsel, maar eet het in één keer op. Hierdoor blijft de inwerking van zuur op het tandoppervlak beperkt.

### **Neutraliseer zuur met water, melk of kaas**

Neem in plaats van zure producten of na gebruik ervan een glas water of melk, of een klein stukje kaas. Zo voorkomt of beperkt u de schadelijke invloed van zuren.

### **Stop met verkeerde gewoonten**

Probeer verkeerde gewoonten, zoals nagelbijten, kluiven op een pen of potlood, pijproken en de tanden als een schaar of mes geruiken af te leren. Dat kan moeilijk zijn, omdat u dit vaak onbewust doet. Tandknarsen doet u bijvoorbeeld tijdens de slaap. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist hoe u dit probleem het beste kunt aanpakken.





## Hoe kan fluoride het beste worden toegepast?

Tandenpoetsen is de beste manier om fluoride te gebruiken. Fluoride zit in de meeste tandpasta's.

## Wanneer moet je beginnen met fluoridetandpasta?

Poets de tanden één keer per dag met fluoride-peutertandpasta zodra de eerste tandjes zijn doorgebroken. Poets de tanden van kinderen van twee tot en met vier jaar twee keer per dag met deze tandpasta. Ga vanaf het vijfde jaar gewone fluoridetandpasta voor volwassenen gebruiken.

Tip: poets bij kinderen tot tien jaar ten minste eenmaal per dag na. Oudere kinderen kunnen meestal zelfstandig poetsen.



## Gebruik fluoridetandpasta

Breng fluoridetandpasta aan op een droge borstel. Zo ontstaat er minder schuim en houdt u meer zicht op het poetsen.

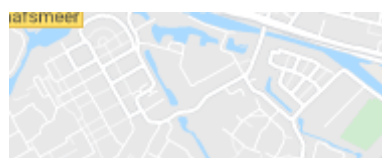


[« Terug naar het overzicht](#)

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)

E-mail: [info@tandartsendekruidenhof.nl](mailto:info@tandartsendekruidenhof.nl)

## OPENINGSTIJDEN

Maandag:	8:00 - 16:30
Dinsdag:	8:00 - 16.30
Woensdag:	8:00 - 16:30
Donderdag:	8:00 - 16:30
Vrijdag:	8:00 - 16:30
Zaterdag:	10:00 - 15:00

## NIEUWS

[Naar de tandarts in coronatijd](#)

[Jonge t-rex had 18 keer meer kracht in zijn kaken dan wij mensen](#)

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



[Ook in coronatijd zijn controles belangrijk](#)

---

[Pharmeon](#) | [Beheer](#)



[Privacy](#) | [Voorwaarden](#)