



CARIËS

Synoniemen: *gaatjes*, *tandbederf*

Inhoud

- [Waardoor ontstaat ontstoken tandweefsel?](#)
- [Hoe voorkomt u gaatjes en ontstoken tandvlees als u ouder wordt?](#)
- [Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor uw tanden en kiezen?](#)
- [Wanneer maakt de tandarts röntgenfoto's?](#)
- [Wat is tandcariës en hoe ontstaat het?](#)
- [Zijn lightdranken beter voor mijn gebit dan gewone frisdranken?](#)
- [Karnemelk en yoghurt\(dranken\) zijn toch ook zuur. Waarom zijn die dan niet schadelijk voor mijn gebit?](#)
- [Blootliggende tandhalzen](#)
- [Weg met die tandplak](#)
- [Poets tandplak weg](#)
- [Verzorging van het gebit bij mensen met een verstandelijke beperking.](#)
- [Wat zijn de nadelen van sealen?](#)
- [Preventie op maat voor een gaaf gebit](#)
- [Een gaaf gebit is mogelijk](#)
- [Tandenpoetsen en napoetsen](#)
- [Kleuren van tandplak](#)
- [De kracht van tandenpoetsen met fluoridetandpasta](#)
- [Eerste tandje? Poetsen!](#)
- [Eerste tandje? Naar de tandarts!](#)
- [Gezonde voeding, ook gezond voor je gebit](#)
- [Vragen en antwoorden over Gewoon Gaaf](#)
- [Heeft fluoride bijwerkingen?](#)
- [Zwangerschap en mondgezondheid](#)
- [Meer kans op ontstoken tandvlees](#)
- [Tandenpoetsen is de basis voor een goede mondhygiëne](#)
- [Hoe vaak kan ik iets eten en drinken zonder kans op gaatjes?](#)
- [Wat is de invloed van dranken op mijn gebit?](#)
- [Wat is de invloed van eten en drinken op mijn gebit?](#)
- [Hebben alle kinderen even veel kans op gaatjes?](#)
- [Wat te doen bij een ongeval?](#)
- [Behandelingen tijdens het wisselen bij kinderen](#)
- [Sealen. Waarom?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Waardoor ontstaat ontstoken tandweefsel?

Door tandbederf of door een lekkende vulling kan uw tandweefsel ontstoken raken. Een harde klap op uw tand kan ook een aanleiding zijn. Bacteriën zijn meestal de veroorzakers van de ontsteking. Voelen uw tanden of kiezen gevoelig aan bij het drinken van koude of warme dranken? Dat kan een eerste signaal zijn. Soms geeft de ontsteking geen klachten, maar ook hevige pijnklachten komen voor. Uw tandarts moet het ontstoken tandweefsel verwijderen, anders zal het afsterven. Wanneer het tandweefsel niet wordt verwijderd, kan de ontsteking zich naar uw kaakbot uitbreiden. Hierdoor kan kaakbot rondom de tanden en kiezen verloren gaan. Uiteindelijk kan zoveel kaakbot verdwijnen dat de tanden en kiezen los gaan staan of zelfs uitvallen. U merkt een kaakbotontsteking bij het dichtbijten. Uw tand of kies kan dan te hoog aanvoelen.



Hoe voorkomt u gaatjes en ontstoken tandvles als u ouder wordt?

Gaatjes kunt u alleen voorkomen door op uw voeding te letten (weinig tussendoortjes en kleverige producten vermijden), en tweemaal daags te poetsen met fluoridetandpasta.

Als uw handen stijf worden, dan gaat het tandenpoetsen wat moeilijker. Een elektrische tandenborstel kan dan een gemakkelijk hulpmiddel zijn.

Klik hier voor informatie over [elektrische tandenborstels](#).

Tandvlesproblemen voorkomt u door naast tweemaal daags te poetsen, de ruimten tussen tanden en kiezen goed te reinigen. Maak deze dagelijks goed schoon met tandenstokers of ragers. Flossdraad is hiervoor minder geschikt. Dat komt omdat de ruimten tussen de tanden en kiezen vaak groter worden als u ouder bent. Flossdraad is alleen geschikt voor tanden die dicht op elkaar staan.

Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor uw tanden en kiezen?

In een gezonde mond helpt speeksel uw tanden en kiezen te beschermen. Als u onvoldoende speeksel heeft, vormt tandplak zich sneller dan normaal. Hierdoor ontstaan sneller gaatjes in uw tanden en kiezen. Dit gebeurt vooral wanneer u regelmatig suikerbevattend voedsel eet. In een droge mond treden de vorming van tandplak en gaatjes vooral op langs de randen van het tandvlees. Hierdoor kan bovendien het tandvlees gaan ontsteken. Op den duur kunnen de tanden en kiezen los gaan zitten. Zonder extra beschermende maatregelen kunnen uw tanden en kiezen dus sneller verloren gaan.

Om de gevolgen van monddroogheid te bestrijden, kan iemand op zure snoepjes willen zuigen. Hierdoor bestaat een grotere kans op het ontstaan van gaatjes en tanderosie (slijtage door zuur).

Wanneer maakt de tandarts röntgenfoto's?

De tandarts maakt alleen röntgenfoto's als er een bepaalde reden voor is. Deze reden kan heel verschillend zijn. Hier volgen enkele voorbeelden.

1. Onzichtbare gaatjes en wortelpuntontstekingen

De tandarts maakt soms röntgenfoto's als hij vermoedt dat er gaatjes tussen tanden en kiezen of onder een vulling zitten, of wanneer hij vermoedt dat er sprake is van een wortelpuntontsteking.

2. Samenstelling van het gebit

Op röntgenfoto's kan men zien of alle tanden en kiezen, die bij kinderen nog moeten doorbreken, aanwezig zijn.

3. Ontstoken tandvlees

Een veel voorkomend verschijnsel is ontstoken tandvlees. Hierdoor kan het bot rondom de tanden en kiezen verdwijnen.

4. Tandwortelrest

Indien in het verleden een tand of kies getrokken is, kan het soms voorkomen dat een deel van de tandwortel in de kaak is achtergebleven. Soms kan dit klachten veroorzaken. Op een röntgenfoto kan de tandarts zien of er zich nog een wortelrest in de kaak bevindt. Ook van de tandeloze kaken kunnen foto's gemaakt worden om te controleren of er nog wortelresten in de kaak aanwezig zijn. Vaak moeten deze worden verwijderd.

Wat is tandcariës en hoe ontstaat het?

Elke keer als u iets eet, zetten de bacteriën in de tandplak de suikers en koolhydraten in het voedsel om in zuur. Zo'n 'zuurstoot' kan het glazuur van de tanden en kiezen aantasten. Dat veroorzaakt gaatjes. Gelukkig helpt het speeksel het gebit te beschermen, maar daar is wel tijd voor nodig. Daarom is het belangrijk om zo min mogelijk tussendoortjes met koolhydraten (suiker en zetmeel) te gebruiken. Verder is het ook belangrijk iedere dag uw tanden te poetsen met fluoridehoudende tandpasta. Daarmee beperkt u de kans op schade aan uw gebit. Zie ook:

- [Eten, drinken en een gezond gebit](#)

- [Waarom kan mijn kind beter een beker gebruiken in plaats van een zuigflesje](#)

Zijn lightdranken beter voor mijn gebit dan gewone frisdranken?

Lightdranken bevatten geen suiker, maar gebitsvriendelijke zoetstoffen. Maar ze bevatten wel evenveel zuur als gewone frisdranken. Voor tanderosie zijn ze dus even schadelijk. Wel is de kans op gaatjes (cariës) kleiner wanneer u lightdranken drinkt.

Karnemelk en yoghurt(dranken) zijn toch ook zuur. Waarom zijn die dan niet schadelijk voor mijn gebit?

Karnemelk en yoghurt hebben een hoog calcium- en fosfaatgehalte. Hierdoor treedt nauwelijks tanderosie op. Melk en yoghurtproducten lijken juist een beschermende rol te hebben bij het ontstaan van tanderosie. Maar pas op voor de yoghurtdranken die suiker bevatten. Deze kunnen gaatjes veroorzaken.

Blootliggende tandhalzen

Pijn bij het eten of drinken van warme of koude producten? Of juist als u iets zuurs of zoets neemt? Waarschijnlijk zijn blootliggende tandhalzen het probleem. Als het tandvlees zich terugtrekt, komt de hals en de wortel van de tand of kies bloot te liggen. Op de hals en wortel van de tand of kies zit geen glazuur. Daardoor is de tand of kies erg gevoelig voor invloeden zoals warm, koud, zoet en zuur. Ook ontstaan er gemakkelijk gaatjes in het blootliggende deel. Op een juiste manier poetsen en een goed voedingspatroon zijn erg belangrijk om de gevoeligheid aan te pakken.

Weg met die tandplak

Voorkom gaatjes

Om je mond gezond te houden, moet je tandplak verwijderen. Dit wit-gele laagje is moeilijk zichtbaar en ontstaat op én tussen je tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Die zitten nu eenmaal in je mond. In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Suikers worden aan veel voedingsmiddelen toegevoegd (bijvoorbeeld frisdrank), maar er zitten ook van nature suikers in producten (bijvoorbeeld fruit). De bacteriën in je mond zetten suikers en zetmeel om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes in je gebit.

Voorkom ontstoken tandvlees

Tandplak veroorzaakt bovendien ontstoken tandvlees. Als je de tandplak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de tandplak ervoor dat je tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak. Hierdoor raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. De ontsteking kan zich uitbreiden en het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Uiteindelijk kan er zoveel kaakbot verdwijnen dat je tanden en kiezen los gaan staan.

Doe de tandplaktest

Heb jij goed gepoetst? Is alle tandplak verdwenen? Check je poetsprestaties met een tandplakverklipper. Het is een handig hulpmiddel om tandplak zichtbaar te maken. Kauw na het tandenpoetsen op de tablet en verspreid de kleurstof met je tong over je tanden en kiezen. Spoel daarna de overtollige kleurstof weg met een klein slokje water. Zie je nog rode plekken op je tanden? Dat is tandplak. Beter poetsen dus!



Poets tandplak weg

Om uw mond gezond te houden, moet u tandplak verwijderen. Dit wit-gele laagje is moeilijk zichtbaar en ontstaat op én tussen uw tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Suikers worden aan veel voedingsmiddelen toegevoegd (bijvoorbeeld frisdrank), maar er zitten ook van nature suikers in producten (bijvoorbeeld fruit). De bacteriën in de mond zetten suikers en zetmeel om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes in uw gebit. Tandplak veroorzaakt bovendien ontstoken tandvlees. Als u de plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat uw tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde plak wordt hard en verkalkt tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak. Hierdoor raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. De ontsteking kan zich uitbreiden en het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Uiteindelijk kan er zoveel kaakbot verdwijnen dat je tanden en kiezen los gaan staan.

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.

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 tong. Ze bijten bijvoorbeeld op de borstel, kokhalzen, hebben strakke wangen, lippen en tong, klemmen de kaken op elkaar, hebben ernstig bloedend tandvlees en pijnreacties of bieden op een andere manier 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

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.

En als poetsen niet lukt?

Soms is het niet mogelijk een tandenborstel te gebruiken. Een gaasje of een vingertandenborstel met 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 verwijsbrief nodig







Wat zijn de nadelen van sealen?

Na afloop van het sealen, hebben kinderen soms een beetje vieze smaak in de mond. Bij het dichtbijten voelen de kiezen aanvankelijk een beetje vreemd. Dit gevoel verdwijnt vanzelf. Sealen werkt alleen op de plek waar het laagje is aangebracht. Het voorkomt niet dat er op andere plekken in de tanden of kiezen gaatjes ontstaan.


Preventie op maat voor een gaaf gebit

Wil jij ook een gaaf gebit voor je kind? En dat je kind met een gezonde mond opgroeit? De Gewoon Gaaf-aanpak van je tandarts of mondhygiënist helpt daarbij. Onder begeleiding van je mondzorgverlener kun jij samen met je kind het gebit gaaf en de mond gezond houden. Voorkom cariës! Doe je ook mee met Gewoon Gaaf?

Persoonlijke preventie

Gewoon Gaaf is een preventieaanpak toegespitst op ieder individueel kind en zijn ouders*). Je tandarts of mondhygiënist begeleidt jou en je kind in het streven naar een gezonde mond voor jouw kind. Bij Gewoon Gaaf bekijk je samen hoe dat kan en wat daarvoor nodig is speciaal voor jouw kind. Je stelt samen een plan op hoe je als ouder er zelf voor kunt zorgen dat zijn of haar mond gezond wordt en blijft. De invulling en

Veel minder gaatjes

De Gewoon Gaaf-methode kan tot bijna 70% minder gaatjes leiden. Dat blijkt uit recent [wetenschappelijk onderzoek](#) , uitgevoerd in Den Bosch bij een groep kinderen van 6-9 jaar. In 3 jaar tijd kregen kinderen veel minder fluoridebehandelingen (-88%), werden ze veel minder geseald (-66%) en nam het aantal vullingen per kind flink af (-62%).

**) waar staat kind en ouders, kan ook gelezen worden cliënt/pleegkind en verzorgers/begeleiders.*



Een gaaf gebit is mogelijk

Ieder gebit kan gaaf blijven als je zorgvuldig tanden poetst met fluoridetandpasta en niet meer dan 7x per dag eet of drinkt. Probeer zo min mogelijk voedsel of dranken met suiker te nuttigen.



Tandenpoetsen en napoetsen

Al vanaf het moment dat het eerste melktandje doorbreekt begin je als ouder met het tandenpoetsen van dat tandje. Sommige kinderen willen als peuter of kleuter zelf ook al hun tanden poetsen. Stimuleer dat vooral! Maar omdat kinderen dat nog niet goed zelf kunnen, hebben ze daarbij wel je hulp nodig! Poets daarom de tanden en kiezen bij kinderen zeker tot ze ongeveer 10 jaar zijn ten minste 1x per dag na. Ook na de 10e verjaardag blijft het belangrijk om het tandenpoetsen te begeleiden en te bespreken.



Kleuren van tandplak

Tandplak is het doorzichtige, wit-gele laagje dat op de tanden en kiezen zit en waar veel bacteriën in zitten die gaatjes kunnen veroorzaken. Door een kleurstof op de tanden en kiezen aan te brengen kun je precies zien op welke plekken nog bacteriën aanwezig zijn. Om de kans op gaatjes zo klein mogelijk te krijgen willen we graag alle tandplak verwijderen. Je kind doet voor hoe het zelf de tanden poetst en vervolgens laat jij zien hoe je het gebit van je zoon of dochter napoetst. Sommige mensen poetsen elektrisch, anderen met een handtandenborstel.

Neem de eigen tandenborstel van het kind mee! Indien nodig wordt nagegaan hoe in de thuissituatie het poetsen verbeterd kan worden. Bespreek ook hoe je een eventuele strijd tijdens het tandenpoetsen thuis kunt verminderen. Ook bij het eventueel aanpassen van het voedingspatroon wordt gezocht naar bruikbare oplossingen.

Daarna laat de tandarts of mondhygiënist zien hoe het gebit van je kind eruit ziet. Gaatjes beginnen als witte vlekken. Als je die zorgvuldig poetst, kun je die nog herstellen en ervoor zorgen dat zo'n beginnend gaatje niet groter wordt.

De kracht van tandenpoetsen met fluoridetandpasta

Tandenpoetsen met fluoridetandpasta kan zo effectief zijn dat het zelfs mogelijk is om het groter worden van gaatjes te stoppen. De tandarts of mondhygiënist kan je dit precies uitleggen en vertellen bij welke gaatjes dit kan. Soms is het lastig om een gaatje goed te poetsen. Dan kan de tandarts of mondhygiënist

achterwege blijven.



Eerste tandje? Poetsen!

Begin direct met tandenpoetsen zodra het eerste tandje doorbreekt. Dat is meestal in de onderkaak. Poets de tanden 1x per dag met een beetje fluoridepeutertandpasta. Poets bij kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag de tanden met fluoridepeutertandpasta. Poets ook zachtjes de overgang naar het tandvlees.

Stap vanaf 5 jaar over op fluoridetandpasta voor volwassenen. In tandpasta voor volwassenen zit meer fluoride. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).



Eerste tandje? Naar de tandarts!

Neem je kind, nadat het eerste tandje doorbreekt, mee naar de mondzorgpraktijk. Bijvoorbeeld als je zelf voor controle gaat. Ga je zelf niet naar de tandarts? Ga dan wel met je kind. Behandelingen en controles zijn voor kinderen tot en met 17 jaar kosteloos zonder eigen risico of een eigen bijdrage.



Gezonde voeding, ook gezond voor je gebit

Behalve zorgvuldig tandenpoetsen is het zeker zo belangrijk te letten op de voeding van je kind. Zorg ervoor dat je kind niet meer dan 7x per dag eet of drinkt. Dat is 3x een maaltijd en maximaal 4x per dag een tussendoortje, maar liefst minder. Laat je zoon of dochter niet aan zoetheid wennen en voeg aan voedsel en dranken geen suiker of honing toe. Drink bij voorkeur kraanwater. Verwacht je problemen hiermee? Bespreek dit met de mondzorgverlener.

Kies voor kraanwater in plaats van zoete dranken. Fris- en vruchtendranken bevatten ook zuren. Ook dit zuur kan schade veroorzaken aan het gebit. We noemen *) waar staat kind en ouders, kan ook gelezen worden dit tanderosie.



Vragen en antwoorden over Gewoon Gaaf

Waarom is de Gewoon Gaaf-methode geïntroduceerd?

De huidige generatie jonge ouders is opgegroeid met fluoridetandpasta. Tussen 1970 en 1990 zijn in de mondgezondheid grote sprongen vooruit gemaakt. Toch is er nog een enorme gezondheidswinst te halen.

Zijn er kinderen met een 'zwak' gebit?

Erfelijke factoren kunnen soms een rol spelen. Maar juist dan is de sleutel tot een gezond gebit de combinatie van zorgvuldig tandenpoetsen en matig suikergebruik en houd je ook dan het gebit van je kind "gewoon gaaf".

Kan een beginnend gaatje nog stoppen?

Ja! Ieder gaatje begint met een witte vlek. Gelukkig kun je beginnende gaatjes nog stoppen en zelfs deels herstellen. Maar daar is wel tijd en aandacht voor nodig.



Heeft fluoride bijwerkingen?

Internationaal wordt fluoride sterk aanbevolen om tandcariës te voorkomen. In de aanbevolen dosering treden geen bijwerkingen op.

Zwangerschap en mondgezondheid

Tijdens je zwangerschap heb je meer kans op het krijgen van tandvleesproblemen en gaatjes. Over het algemeen kun je die met extra aandacht voor de verzorging van je gebit voorkomen.



Meer kans op ontstoken tandvlees

Je kent vast het praatje wel dat elk kind een tand kost. Gelukkig is dat niet zo. Door de zwangerschap heb je wel meer kans op het krijgen van tandvleesontstekingen (gingivitis) in de mond. De boosdoener is tandplak. Door een verhoogde hormoonspiegel kan je tandvlees overgevoelig reageren op tandplak. Hierdoor bloedt het sneller, zwelt het op en is het gevoeliger. Als je bovendien minder aandacht besteedt aan de gebitsverzorging en je door je zwangerschap bijvoorbeeld meer snoept, neemt de kans op het krijgen van gaatjes toe.



Tandenpoetsen is de basis voor een goede mondhygiëne

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Tandenpoetsen vormt hiervoor de basis. Maar goed tandenpoetsen is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Vooral met een gewone tandenborstel lukt het vaak niet goed genoeg. Er blijft gemakkelijk tandplak op en tussen de tanden en kiezen achter. Daardoor kunnen gaatjes en tandvleesontstekingen ontstaan. Met een elektrische tandenborstel kunt u tandplak op een makkelijke manier verwijderen.

De elektrische tandenborstel maakt de juiste poetsbeweging voor u. Zo kunt u zich beter concentreren op de plaatsing van de borstelkop in de mond. Poetsen met een elektrische tandenborstel betekent niet dat de gebitsverzorging verder 'automatisch' gaat. Ook nu is het belangrijk dat u de borstel goed hanteert en zorgvuldig te werk gaat. Poetsen met een elektrische tandenborstel maakt het reinigen *tussen* uw tanden en kiezen niet overbodig!



Hoe vaak kan ik iets eten en drinken zonder kans op gaatjes?

De kans op gaatjes is klein wanneer u drie hoofdmaaltijden per dag en maximaal vier keer iets tussendoor eet of drinkt. Dan krijgt uw gebit voldoende kans zich te herstellen.

Wat is de invloed van dranken op mijn gebit?

In frisdrank, vruchtensap, yoghurt drank en wijn zitten behalve suikers die gaatjes veroorzaken ook zuren. Het zuur proeft u nauwelijks. De suiker overheerst de zure smaak. Zuren tasten uw tandglazuur aan. Daardoor slijt uw gebit. Deze vorm van slijtage heet tanderosie. Tanderosie is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herstellen is. Het gaat niet alleen om hoevéél zure producten u eet en drinkt. Hoe vaker u dat doet en hoe langer u zure producten in uw mond houdt, hoe groter de kans op tanderosie is. Ook de manier waarop u eet en drinkt is van invloed. Wanneer tanderosie niet wordt bestreden, kunnen zuren het tandglazuur en vervolgens zelfs het blootliggende tandbeen oplossen. Water, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor uw gebit.



In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Die zetten suikers en zetmeel in de mond om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes in uw gebit. Suikers worden aan veel voedingsmiddelen toegevoegd, bijvoorbeeld aan snoep, koek en frisdrank. Maar er zitten ook van nature suikers in producten, bijvoorbeeld in fruit. Zetmeel zit in aardappels, pasta's, brood, crackers en peulvruchten. Als u vaak voedingsmiddelen gebruikt waarin suiker en zetmeel zitten, loopt u een groter risico op gaatjes in uw tanden en kiezen.



Hebben alle kinderen even veel kans op gaatjes?

Of je kind een gaatje krijgt, hangt af hoe goed zijn tanden worden gepoetst en of er veel gesnoept of zoet gedronken wordt. Bij weinig suikergebruik en zorgvuldig tandenpoetsen, kan ieder gebit gaaf blijven.

Wat te doen bij een ongeval?

Door een ongeval kan een tand uitvallen of beschadigen. Neem in zulke situaties direct contact op met je tandarts. Zoek zo snel mogelijk alle losse stukjes of de complete tand op en ga ermee naar de tandarts.

Plaats een uitgevallen melktand nóóit terug. Daarmee kun je de nieuwe blijvende tand beschadigen.

Houd een uitgevallen tand of een afgebroken stuk tand vochtig, het liefst met melk. Spoel de tand bij voorkeur niet af onder de kraan. Geen melk binnen bereik? Bewaar de tand of het tanddeel dan los in de mond van de ouder/verzorger, bij voorkeur in de ruimte tussen de kiezen en de wang.

Zie voor meer informatie: [tandletsel](#)

Behandelingen tijdens het wisselen bij kinderen

Gaatjes in het melkgebit

Het meest voorkomende probleem bij het melkgebit zijn gaatjes, ook wel cariës genoemd. Meestal beginnen die in de kiezen. Gaatjes kun je voorkomen door zorgvuldig tandenpoetsen en een verstandig voedingspatroon. Ook kun je hiermee beginnende gaatjes stoppen en voorkomen dat een gaatje groter wordt. De tandarts of mondhygiënist zal een passend advies geven over voeding en tandenpoetsen. Gaatjes die toch groter worden, kunnen pijn of ontstekingen veroorzaken. Daardoor kan ook schade ontstaan aan het blijvend gebit. Soms moet de tandarts of mondhygiënist de cariës verwijderen (boren) en de kies vullen. Hij legt jou en je zoon of dochter graag uit waarom hij voor welke aanpak kiest.

- Een gaatje kan leiden tot pijn en ontstekingen.
- De melkkies moet nog een tijd functioneren om ruimte vrij te houden voor de kies van het blijvend gebit.
- Een ontsteking in het melkgebit kan het blijvend gebit aantasten.

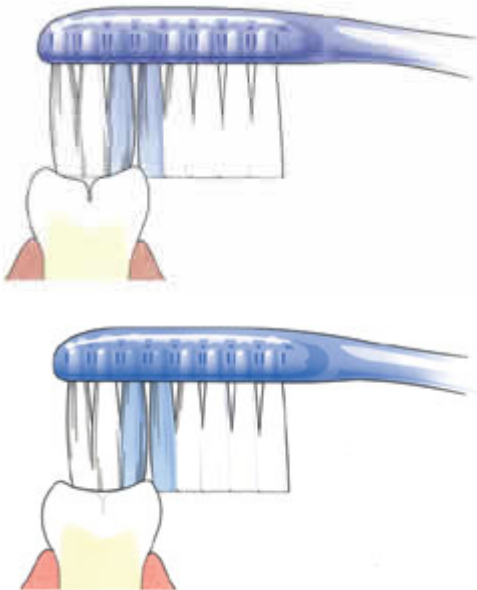
Sealen

Kiezen hebben veel groefjes op het kauwvlak. Daarin ontstaat makkelijk tandplak. Niet regelmatig verwijderde tandplak kan gaatjes veroorzaken. Goed poetsen dus! Als de tandarts of mondhygiënist ziet dat er in het kauwvlak een gaatje ontstaat, kan hij besluiten een laagje aan te brengen. Dit heet sealen. Diepe groeven kan hij door het sealen afdichten. Alleen de blijvende kiezen komen normaal gesproken in aanmerking om te sealen. Dit gebeurt meestal kort nadat ze helemaal zijn doorgebroken. Ook gesealde kiezen moet je goed poetsen.

Extra fluoride

Als er gaatjes dreigen te ontstaan, kan de tandarts extra fluoridegebruik adviseren. Zo kan hij adviseren een keer extra de tanden te poetsen of een fluoridemondspoelmiddel te gebruiken. De tandarts kan ook besluiten zelf extra fluoride aan te brengen met behulp van een kwastje of in een lepel. Tandpoetsen blijft de basis van de gebitsverzorging.

Meer informatie over extra fluoride? Klik [hier](#).

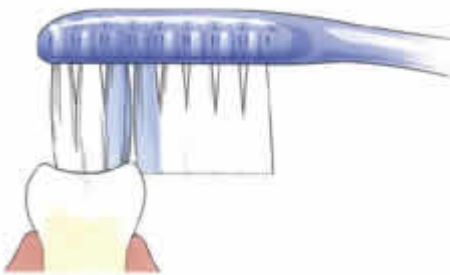
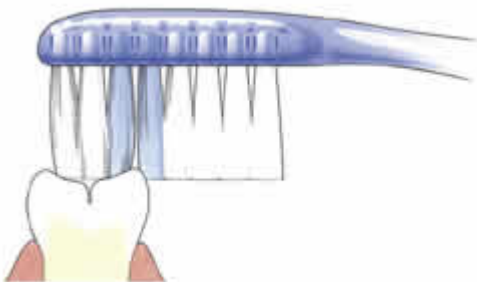




Sealen. Waarom?

Wie zijn tanden zorgvuldig poetst, heeft weinig kans op het krijgen van gaatjes. Beginnende gaatjes kun je stoppen als je goed je tanden poetst.

Sealen helpt de kiezen te beschermen tegen gaatjes als die groter worden. Het beschermt ze op die plaatsen waar ze het meest gevoelig zijn voor gaatjes, namelijk in de groefjes en putjes. Deze zijn kwetsbaar, vooral als ze diep en smal zijn. De haren van de tandenborstel kunnen de groefjes moeilijk schoonpoetsen. Sealen gebeurt meestal kort nadat de blijvende kies helemaal is doorgebroken. Dan is de kans op gaatjes het grootst.



Wat is het voordeel van sealen?

In de gesealde vlakken van de kiezen is er minder kans op gaatjes.

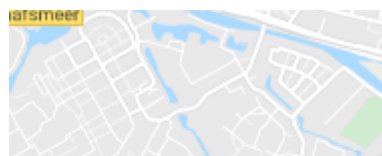
Fluoride, een natuurlijke stof die gaatjes helpt voorkomen

Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt zo gaatjes in tanden en kiezen voorkomen. Daarom is fluoride belangrijk bij de dagelijkse verzorging van het gebit.

CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3
1112 NV Diemen

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

E-mail: info@tandartsendekruidenhof.nl

OPENINGSTIJDEN

Maandag: 8:00 - 16:30

Dinsdag: 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](#)



— 100% +

MENU

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



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