



## FLUORIDEMONDSPOELMIDDEL

Synoniemen: ACT

### Inhoud

- [Wat kunt u zelf doen tegen gevoelige tandhalzen?](#)
- [Op welke manieren is extra fluoride te gebruiken?](#)
- [Behandelingen tijdens het wisselen bij kinderen](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

## 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.

## Op welke manieren is extra fluoride te gebruiken?

### Tandenpoetsen

Een extra poetsbeurt is de meest eenvoudige wijze waarop u extra fluoride kunt gebruiken.

te krijgen. Dit is het geval bij beugeldragers. Soms spoelen kinderen op scholen met fluoride. Dat is niet voor alle leerlingen nodig, maar het kan ook geen kwaad. Vraag uw tandarts of mondhygiënist om advies.

### Fluoridebehandeling

Als er toch gaatjes ontstaan, kan een tandarts of mondhygiënist een fluoridebehandeling geven om dit proces af te remmen.

Let op: gebruik extra fluoride alleen in overleg met de tandarts of mondhygiënist.



## 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.

Het is om verschillende redenen belangrijk dat een gaatje (cariës) in een melkkies of -tand niet groter wordt:

- 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.

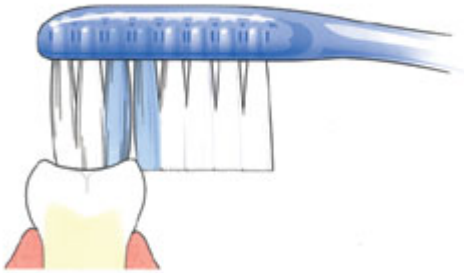
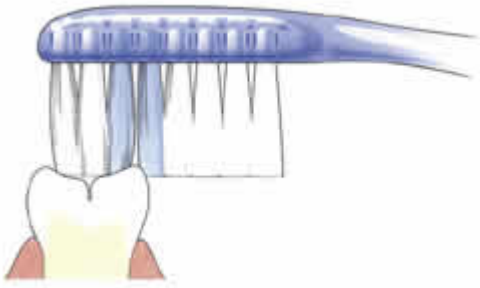
### Sealen

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

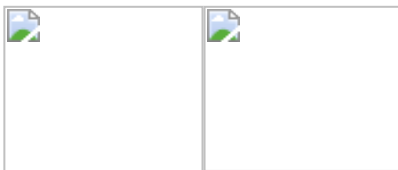
Als er gaatjes dreigen te ontstaan, kan de tandarts extra fluoridegebruik adviseren. Zo kan hij adviseren een keer extra de tanden te poetsen of een fluoridemonspoelmiddel te gebruiken. De tandarts kan ook

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



## App GezondeMond

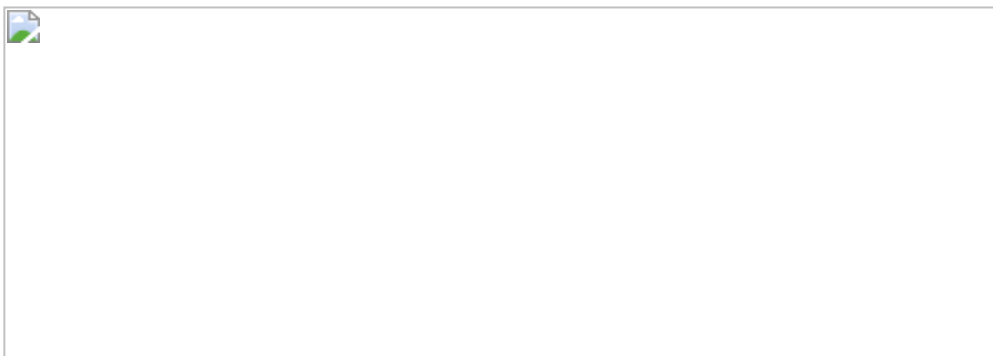
Kunt u de adviezen van uw tandarts of mondhygiënist allemaal onthouden? U hoorde iets over ragen en poetsen, maar wat zei uw zorgverlener ook al weer? In de tandartsstoel was het verhaal allemaal nog zo helder, maar eenmaal thuis, bent u de boodschap vergeten. Herkenbaar? Download dan nu de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets en verkrijgbaar via Google Play](#). U kunt de app voor [iPhone en iPad ook vinden in de App Store van iTunes](#).



Wie graag een gezonde mond heeft en houdt, downloadt nu dus gratis de app GezondeMond van het Ivoren Kruis. Hiermee krijgt u de door uw mondzorgverlener gegeven adviezen op uw eigen mobiel. Een handig hulpmiddel bij uw dagelijkse mondhygiëne.

### Praktische instructies en adviezen

De applicatie toont praktische instructies voor elektrisch en handmatig tandenpoetsen, het reinigen tussen de tanden en kiezen en het gebruik van mondspoelmiddelen. Bovendien geeft de app de juiste



De applicatie toont praktische instructies voor elektrisch en handmatig tandenpoetsen, het reinigen tussen de tanden en kiezen en het gebruik van mondspoelmiddelen. Bovendien geeft de app de juiste voedingsadviezen om de mond gezond te houden. Een handige poetstimer helpt u twee minuten en dus lang genoeg te poetsen.

### **App GezondeMond gratis voor iedereen**

Iedereen kan de app gratis downloaden via Google Play en de App Store. Geïnteresseerden zoeken naar GezondeMond. Wie zijn tandarts of mondhygiënist heeft bezocht, krijgt een persoonlijke adviescode mee met de methoden die het meest geschikt zijn uw mond en gebit gezond te houden of gezond te maken. Een advies op maat dus voor een optimale mondhygiëne, afgestemd op de situatie in uw mond. U krijgt het advies mee op een advieskaartje. Hierop staan voor u de geschikte methoden aangegeven met een code. Die adviescode zet u in de app. Een persoonlijk advies op maat verschijnt. Heeft u geen code gekregen? Vraag er dan om bij een bezoek aan uw mondzorgverlener. Standaard is de algemene code E2V1 ingevuld. Wie die gebruikt krijgt tips voor een gezonde mond die voor iedereen relevant zijn.

### **App geeft persoonlijk advies**

Wie niet alleen een persoonlijk advies wil maar de app nóg persoonlijker wil maken, uploadt een passende foto en geeft herinneringsmomenten aan. Zo kunt u herinneringen instellen voor uw favoriete poetsmomenten en aangeven wanneer uw volgende tandartsbezoek is gepland. De app plaatst de afspraak met de mondzorgverlener trouwens direct in uw eigen agenda.

### **Heldere instructie met duidelijke plaatjes**

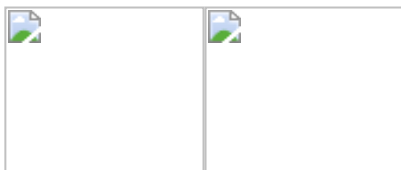
App-gebruikers die hun persoonlijke advies bekijken, ontdekken heldere instructies met duidelijke plaatjes en korte teksten.

- Elektrisch en handmatig tandenpoetsen: wat is de beste borstel, hoe plaats je de borstel op de tanden, kiezen en tandvlees, hoe poets je goed en gemakkelijk in de beste volgorde?
- Stoken: het gebruik van de juiste tandenstokers, welke, hoe gebruik je ze?
- Flossen: de zorgvuldige manier om de ruimten tussen tanden/kiezen en tandvlees te reinigen.
- Ragen: welke maat ragers gebruik je hoe en waar?
- Voedingsadvies: hoe voorkom je gaatjes en tanderosie?
- Tongreinigen: hoe doe je dat?
- Mondspoelen: welk mondspoelmiddel moet ik kiezen?

### **Wetenschappelijk onderzoek basis van adviezen**

Wie aan de adviezen niet genoeg heeft kan [op deze website](#) over diverse mondgezondheidsonderwerpen meer informatie lezen. Alle adviezen komen voort uit wetenschappelijk (evidence based) onderzoek. Ze sluiten aan bij het [Advies Cariëspreventie](#) van het Ivoren Kruis (2011). Dit advies is aanbevolen door de Gezondheidsraad voor toepassing in de klinische richtlijnen voor mondzorg.

Download dan de gratis app Gezondemond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets](#) en verkrijgbaar via [Google Play](#). De app voor [iPhone en iPad](#) is te vinden in de [App Store van iTunes](#).

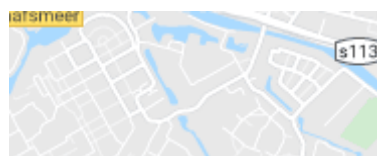


[« Terug naar het overzicht](#)

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



### ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3  
1112 NV Diemen

Tel: 020 76 528 76

## 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](#)