



MECHANISCHE SLIJTAGE

Inhoud

- [Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?](#)
- [Waardoor slijt het gebit?](#)
- [Slijtage van het gebit door tandenpoetsen](#)
- [Maatregelen tegen gebitsslijtage](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

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.

Waardoor slijt het gebit?

Tandglazuur is hard en slijt langzaam. Toch slijt uw gebit in de loop van de jaren. Bijvoorbeeld door het verkeerd gebruik van een tandenborstel of door tandenknarsen. Mechanische slijtage wordt dat genoemd. Slijtage door chemische invloeden komt van zuren in voeding. Dit verschijnsel heet [tanderosie](#). Als het gebit voortdurend blootstaat aan mechanische en/of chemische invloeden neemt de kans op slijtage toe. Uw tandarts kan zien of dat bij u het geval is.

Slijtage van het gebit door tandenpoetsen

Als u krachtig of te intensief (te vaak of te lang) op een plek poetst, kunnen groeven in het gebit ontstaan. Zelfs het tandvlees kunt u wegpoetsen, waardoor de tandhalzen bloot komen te liggen. Blootliggende tandhalzen zijn niet bedekt met glazuur en daarom gevoeliger voor slijtage. Vermijd om dezelfde redenen te intensief gebruik van tandenstokers of ragers.

Maatregelen tegen gebitsslijtage

Beperk slijtage bij het reinigen van uw gebit

Poets twee maal per dag uw tanden en kiezen zorgvuldig met een zachte tandenborstel. U oefent

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.



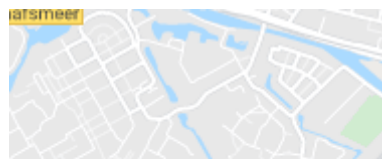


[« Terug naar het overzicht](#)

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
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



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



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