



BACTERIËN

Inhoud

- [Zijn er geneesmiddelen tegen aften?](#)
- [Waardoor ontstaat ontstoken tandweefsel?](#)
- [Slechte adem of halitose](#)
- [Wat zijn de oorzaken van een slechte adem en wat kun je eraan doen?](#)
- [Waarom is speeksel zo belangrijk?](#)
- [Wat is tandcariës en hoe ontstaat het?](#)
- [Ontstoken tandvlees](#)
- [Rokers hebben vaak meer tandplak en tandsteen dan niet-rokers](#)
- [Weg met die tandplak](#)
- [Poets tandplak weg](#)
- [Wat is de oorzaak van ontstoken tandvlees?](#)
- [Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met ragers](#)
- [Wat is de invloed van eten en drinken op mijn gebit?](#)
- [Wat is de invloed van eten en drinken op het melkgebit?](#)
- [Tandplak](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Zijn er geneesmiddelen tegen aften?

Er is geen geneesmiddel met een gegarandeerde werking. Om de pijn enigszins te verlichten kan de tandarts u een middel voorschrijven. Sommige mensen hebben baat bij ontsmettende mondspoelingen met chloorhexidine. Dat is een desinfecterend middel dat het aantal bacteriën in de mond vermindert. Om die reden kunnen de spoelingen een gunstige werking hebben op aften. Deze middelen versnellen de genezing echter niet. Bovendien kan het gebruik pijnlijk zijn.

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

aanvoelen.



Slechte adem of halitose

Een goede of slechte smaak in de mond zegt niets over een slechte adem. Iemand kan tijdelijk uit zijn mond ruiken, bijvoorbeeld door eten van gekruid voedsel, drinken van alcohol of roken. Maar iemand met halitose ruikt altijd uit zijn mond. De oorzaak heeft weinig of niets te maken met wat u eet of drinkt. De belangrijkste boosdoeners zijn tand- of tandvlesontstekingen, de aanwezigheid van bacteriën en voedselresten in de mond. De bacteriën produceren zwavel en dat ruikt onaangenaam. Om halitose vast te stellen, is een diagnose van de tandarts of mondhygiënist nodig. Deze vorm van slechte adem komt bij ongeveer één op de zeven mensen voor. Halitose gaat niet vanzelf voorbij en is in de meeste gevallen te verhelpen.



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

Voeding, dranken en roken

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 raakt ook uw tandvlees ontstoken. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak, waardoor uw tandvlees steeds meer ontstoken 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?

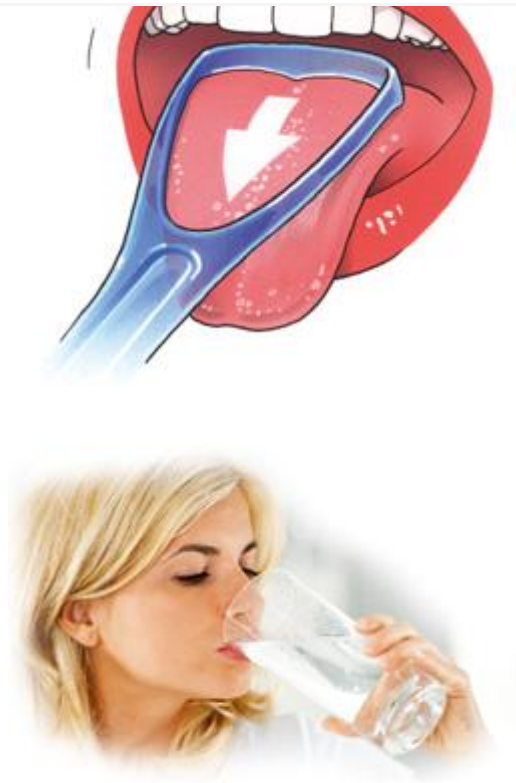
- Steek uw tong zo ver mogelijk uit uw mond.
- Plaats de tongreiniger zo ver mogelijk achter op uw tong. Oefen kracht uit op de schraper en druk uw tong plat. Zorg ervoor dat de tongreiniger goed contact maakt met uw tong. In het begin zult u op dit moment kokhalzen. Als u het vaker doet, leert u de 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.

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.





Waarom is speeksel zo belangrijk?

Speeksel heeft een smerende werking wanneer u spreekt, kauwt en slikt. Met behulp van speeksel kunt u makkelijker bewegen met uw wangen, tong en lippen. Met uw speeksel bevochtigt u voedsel zodanig dat u het pijnloos kunt doorslikken. Ook bevochtigt speeksel het mondslijmvlies, waarmee uitdroging wordt voorkomen. Bovendien heeft het een reinigende werking op tanden, kiezen en het mondslijmvlies. Daarnaast remt speeksel de werking en de groei van bacteriën en schimmels in de mond, waardoor mondinfectie wordt voorkomen.

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

Ontstoken tandvlees

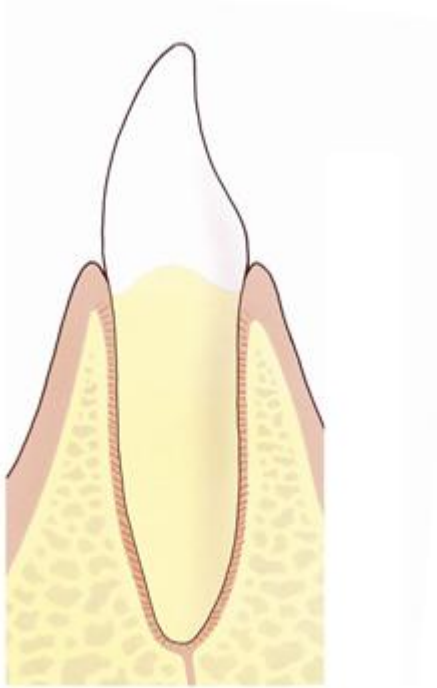
Ontstoken tandvlees kan leiden tot teruggetrokken tandvlees.

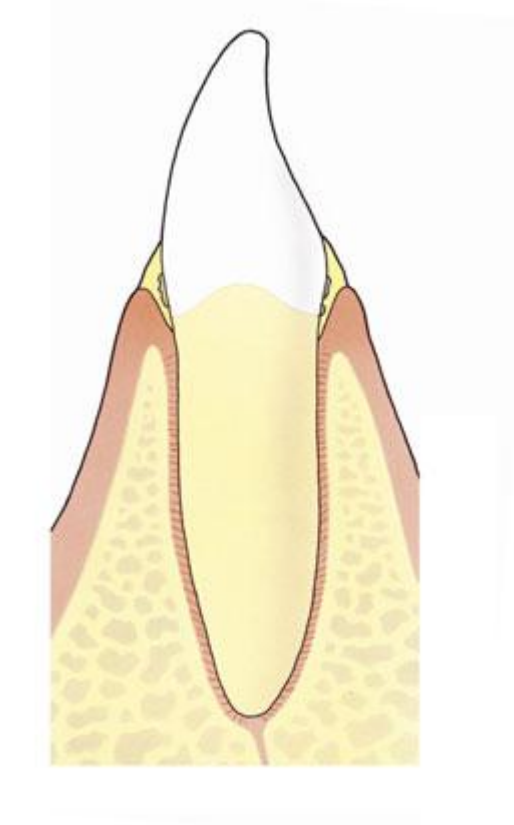
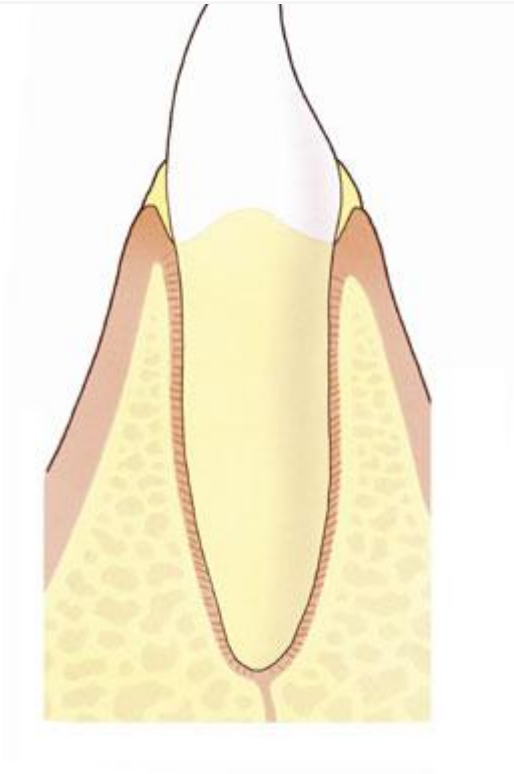
van uw tandvlees naar uw tand of kies en de plak die tussen uw tanden en kiezen zit, veroorzaken ontstoken tandvlees. Dit stadium wordt gingivitis genoemd.

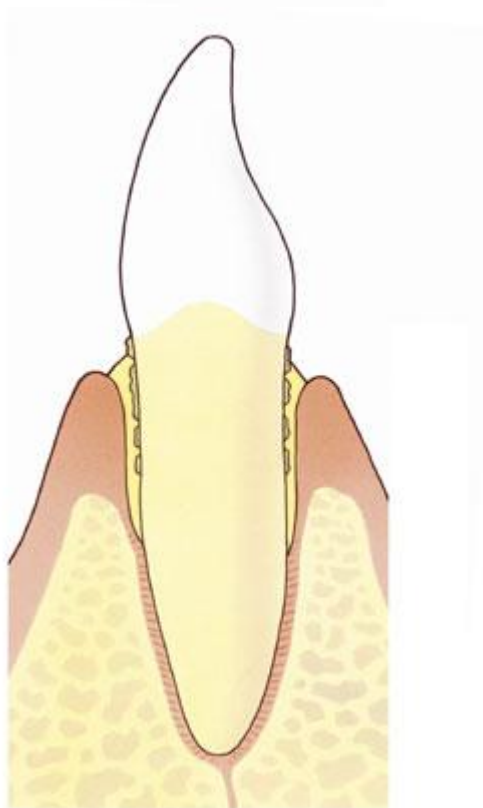
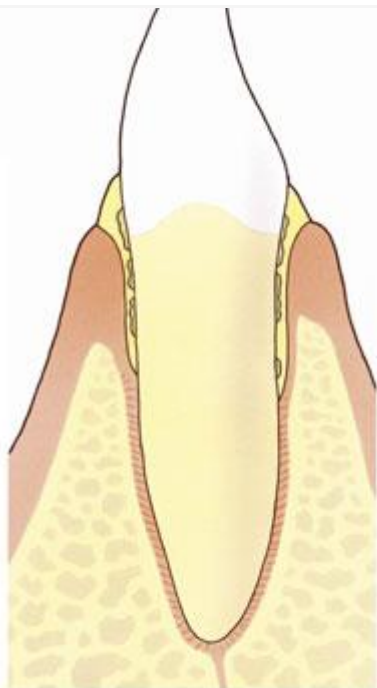
Als u plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat uw tandvlees verder ontstoken raakt. Niet verwijderde plak verkalkt tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak.

Tussen de tand en het tandvlees zit een kleine ruimte (pocket). Omdat ontstoken tandvlees los komt te staan van de tanden en kiezen wordt die ruimte dieper. De ontsteking in de tandvleesrand kan zich uitbreiden in de richting van het kaakbot. Daardoor laat het tandvlees nóg verder los. Door de ontsteking gaan de vezels stuk en wordt het kaakbot afgebroken. Gevolg? Nog diepere pockets. Hierin verkalkt de tandplak gedeeltelijk tot tandsteen. Deze voortschrijdende ontsteking met afbraak van vezels en kaakbot heet parodontitis.

Door het ontstoken tandvlees zijn de tanden en kiezen los komen te staan en is het tandvlees teruggetrokken. De wortel ligt gedeeltelijk bloot. Parodontitis kan behandeld worden, waardoor het tandvlees weer gezond wordt. Eenmaal teruggetrokken tandvlees komt niet meer terug.

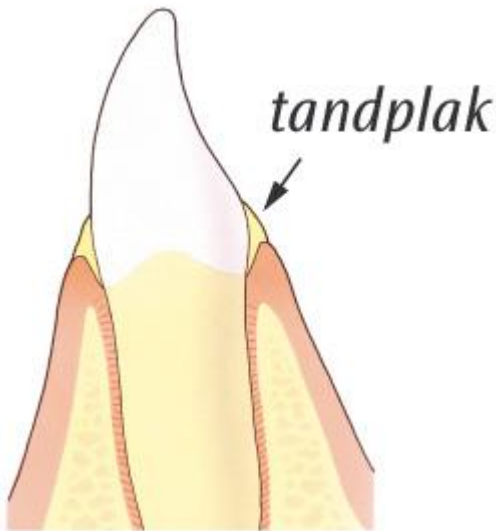






Rokers hebben vaak meer tandplak en tandsteen dan niet-rokers

Op en tussen uw tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees ontstaat tandplak. Dit nauwelijks zichtbare wit-gelige laagje bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Niet verwijderde plak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak. Tandplak is de veroorzaker van ontstoken tandvlees. Ontstoken tandvlees is pijnlijk en bloedt bij aanraking, bijvoorbeeld met een tandenborstel. Rokers hebben vaak meer tandplak en tandsteen dan niet-rokers.



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 tandplakverklikker. 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

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.

Wat is de oorzaak van ontstoken tandvlees?

Tandplak op de overgang van uw tandvlees naar uw tand of kies en de tandplak die tussen uw tanden en kiezen zit, veroorzaken ontstoken tandvlees. Als u de tandplak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de tandplak ervoor dat uw 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. Tandplak is lastig te zien. Een tandplakverklikker is een handig hulpmiddel om tandplak zichtbaar te maken.



Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met ragers

Om de tandplak tussen uw tanden en kiezen te verwijderen, kunt u verschillende hulpmiddelen gebruiken, te weten ragers, tandenstokers of flossdraad. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist welk instrument voor u het meest geschikt is. Gebruik eenmaal per dag een rager als de tussenruimte voldoende groot is. Is de tussenruimte te klein voor een rager? Gebruik dan tandenstokers. Bij zeer kleine tussenruimten kunt u beter flossdraad gebruiken.

Wat is de invloed van eten en drinken op mijn 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.



Wat is de invloed van eten en drinken op het melkgebit?

In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Die kunnen schadelijk zijn voor het gebit. Dat geldt vooral voor kleverige producten. Bacteriën zetten suikers in de mond om in zuren. Die zuren tasten het gebit aan. Gelukkig heeft speeksel een beschermende werking. Het neutraliseert de zuurinwerking op het gebit. Maar daar is wel tijd voor nodig. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten van je kind tot maximaal 7 per dag. Dat is 3x een maaltijd en maximaal 4x per dag een tussendoortje. Geef je kind liever hartige dan zoete dingen. Probeer je zoon of dochter niet aan zoetigheid te laten wennen en voeg aan voedsel en dranken geen suiker toe. Kies voor kraanwater in plaats van zoete dranken. Lightfrisdranken veroorzaken weliswaar geen gaatjes, maar bedenk dat deze, evenals de suikerhoudende varianten, nog wel zuur kunnen zijn. Ook zure producten kunnen bij veelvuldig gebruik schade veroorzaken aan het gebit. Die schade noemen we tanderosie.



Tandplak

Op en tussen tanden en kiezen ontstaat een wit-gelig laagje dat u bijna niet kunt zien en dat tandplak wordt genoemd. Het bestaat vooral uit bacteriën en producten van bacteriën.

tandsteen hecht makkelijk weer nieuwe tandplak. Een tandvleesontsteking doet meestal geen pijn en heeft als enige kenmerk dat het tandvlees gaat bloeden. De ontsteking aan het tandvlees kan zich uitbreiden en het ondergelegen kaakbot aantasten, ook dat doet vaak geen pijn. De tandarts en mondhygiënist kunnen de gezondheid van uw tandvlees meten.

[« Terug naar het overzicht](#)

CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3
1112 NV Diemen

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](#)