



## GEZOND GEBIT

**Synoniemen:** *gebitsgezondheid , mondgezondheid*

### Inhoud

- [Een frisse mond ziet er mooi uit](#)
- [Weg met die tandplak](#)
- [Waarmee kan ik tussen mijn tanden en kiezen reinigen?](#)
- [Wat kan ik verder doen om mijn gebit gezond te houden?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

### Een frisse mond ziet er mooi uit

Met een gezonde mond kun je probleemloos eten en drinken. En een frisse mond ziet er natuurlijk mooi uit. Met een goede mondverzorging houd je dat ook zo. Weet jij eigenlijk wat je moet doen om je mond gezond te houden?



### Weg met die tandplak

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!



## **Waarmee kan ik tussen mijn tanden en kiezen reinigen?**

Gebruik de hulpmiddelen die u in overleg met uw professional heeft uitgezocht.

Het makkelijkst in gebruik zijn **tandenstokers**. Deze zijn van origine van hout en driehoekig, maar tegenwoordig ook rond van zacht rubber met uitsteekseltjes.

In grotere ruimtes reinigen **ragers** het meest grondig, dit zijn borstelhaartjes op een ijzerdraad in verschillende maten en soorten. Overleg met uw professional welke ragers en stokers voor u het beste zijn.

**Tandzijde en flossdraad** kan nodig zijn wanneer er weinig ruimte is voor de andere hulpmiddelen. Met name kunnen deze hulpmiddelen heel nuttig zijn om tussen de voortanden het vuil en het tandsteen te bestrijden. Er zijn ook speciale houdertjes voor flossdraad op de markt die gebruik eenvoudiger maken.

In het begin is het gebruik van hulpmiddelen tussen uw tanden misschien moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat makkelijk bloeden omdat het dan nog ontstoken is. Als u dagelijks de hulpmiddelen gebruikt (en nadat uw gebit professioneel gereinigd is door uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistent) verdwijnt de ontsteking en kan het nog een aantal dagen duren voordat het bloeden stopt.

## **Wat kan ik verder doen om mijn gebit gezond te houden?**

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Poets uw tanden daarom tweemaal per dag met fluoridetandpasta. Met de tandenborstel alleen kunt u de ruimten tussen tanden en

## Tips voor een gezond gebit

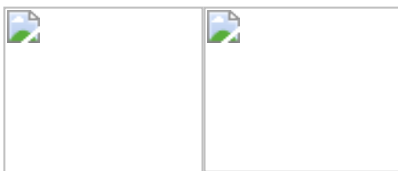
- Kies voor drie hoofdmaaltijden per dag, zodat u minder behoefte heeft aan tussendoortjes.
- Gebruik maximaal vier keer per dag iets tussendoor.
- Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit.
- Drink frisdrank en andere zure dranken met mate.
- Poets uw tanden tweemaal per dag met fluoridetandpasta.
- Gebruik dagelijks ragers, flossdraad of tandenstokers om de ruimten tussen uw tanden en kiezen te reinigen.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.



## 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 voedingsadviezen om de mond gezond te houden. Een handige poetstimer helpt u twee minuten en dus lang genoeg te poetsen.



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**

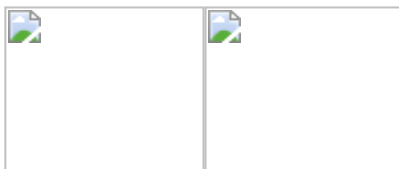
App-gebruikers die hun persoonlijke advies bekijken, ontdekken heldere instructies met duidelijke plaatjes en korte teksten.

- 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.

## **Meer weten?**



« [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](mailto:info@tandartsendekruidenhof.nl)

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](#)