



XYLITOL

Synoniemen: *natuurlijke zoetstof*

Inhoud

- [Nuttige tips voor mondverzorging](#)
- [Wat is het effect van kauwgom?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Nuttige tips voor mondverzorging

Tandenpoetsen, iedere dag twee keer

Tandenpoetsen vormt de basis voor een goede mondhygiëne. Het is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Poets daarom tweemaal per dag je tanden zorgvuldig en niet te krachtig. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten. Dus neem je tijd!

Ook tussen je tanden

Met een tandenborstel alleen kun je de ruimten tussen je tanden en kiezen niet altijd goed schoonmaken. Het maakt hierbij niet uit of je een handtandenborstel of een elektrische tandenborstel gebruikt. Met geen enkele tandenborstel kom je er goed tussen. Je tandarts of mondhygiënist kan je adviseren de ruimten tussen je tanden en kiezen eenmaal per dag te reinigen met ragers, flossdraad of tandenstokers. Vraag je behandelaar welk hulpmiddel het beste bij je past en hoe je het moet gebruiken.

Kies een goede tandenborstel

Kies een zachte borstel met een kleine borstelkop. Vervang de tandenborstel elke drie maanden of eerder als de haarbosjes uit elkaar gaan staan. Effectief tandenpoetsen kan ook met behulp van een elektrische tandenborstel. Deze maakt de juiste poetsbeweging. Zo kun je je beter concentreren op het plaatsen van de borstelkop in je mond. Ook hier geldt: een nieuwe opzetborstel verwijdert meer tandplak dan een borstel die aan vervanging toe is.

Gebruik fluoridetandpasta

Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur. Gebruik daarom tweemaal per dag fluoridetandpasta met 1.000 – 1.500 ppm* fluoride (zie verpakking).

Eet of drink maximaal zeven keer per dag

In frisdrank, vruchten(sap), yoghurt drank en wijn zitten behalve suikers ook zuren. Het zuur proef je nauwelijks. De suiker overheerst de zure smaak. Zuren tasten je tandglazuur aan. Daardoor slijt je gebit. Deze vorm van slijtage heet tanderosie. Tanderosie is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herstellen is. Het gaat niet alleen om hoe véél zure producten je eet of drinkt. Hoe vaker je dat doet en hoe

dag iets tussendoor. Je gebit krijgt zo voldoende kans om zich te herstellen.

Neem maximaal twee keer zuur fruit per dag en drink frisdrank en andere zure dranken met mate. Water, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor je gebit.

Gebruik geen zure producten één uur voor het tandenpoetsen

Het zuur tast namelijk het tandglazuur aan. De borstel en de tandpasta hebben een schurende werking. Als je direct na het eten of drinken van zuur je tanden poetst, kun je het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Dan slijt je gebit dus nog sneller.

Suikervrije kauwgom beschermt je gebit

Wist je dat speeksel je gebit beschermt tegen tanderosie? Speeksel neutraliseert namelijk de zuren uit voedsel en dranken. Als je kauwgom kauwt, activeer je de productie van speeksel. Kies voor een suikervrije kauwgom. Xylitol is een natuurlijke zoetstof. Xylifresh kauwgom met 100% xylitol helpt tandplak voorkomen en wordt aanbevolen door het Ivoren Kruis.

Bezoek je tandarts

Ga tweemaal per jaar naar de tandarts of mondhygiënist. Dan wordt je gebit goed gecontroleerd en krijg je begeleiding je mond gezond te houden.

*) = parts per million





Wat is het effect van kauwgom?

Als u kauwgom kauwt, activeert u de productie van beschermend speeksel. In de meeste soorten kauwgom zitten [suikervervangers](#). Kijk ernaar op de verpakking en kies een suikervrije variant. Xylitol is een natuurlijke zoetstof. Xylifresh kauwgom met 100% xylitol helpt tandplak voorkomen en wordt aanbevolen door het Ivoren Kruis.

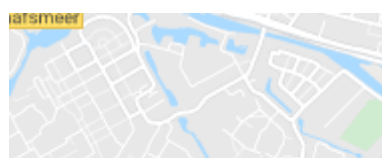


[« Terug naar het overzicht](#)

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

[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](#)