



PREVENTIE

Inhoud

- [Hoe kun je tanderosie voorkomen?](#)
- [Tandenpoetsen is de basis voor een goede mondhygiëne](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Hoe kun je tanderosie voorkomen?

Om erosie te voorkómen of te beperken kunt u een flink aantal maatregelen treffen:

Voeding

Beperk het gebruik van zure dranken en zuur voedsel. Neem als alternatief zo mogelijk water, gewone thee (zonder suiker), koffie (zonder suiker) of melk. Houd zure producten zo kort mogelijk in uw mond. Spoel de drank dus niet rond in uw mond. Zuig ook niet op zuur snoep of andere zure producten. Beperk het aantal keren dat u eet of drinkt. Gebruik drie maaltijden per dag en daarnaast niet meer dan vier keer iets tussendoor. Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit. Als u bij uw eten drinkt, geldt dat als één moment.

Tandenpoetsen

Poets tweemaal per dag uw tanden. Gebruik een zachte tandenborstel en een fluoridetandpasta. Als er sprake is van beginnende gebitsslijtage kan de tandarts u adviseren een tandpasta of mondspoelmiddel met tin(fluoride of -chloride).



Tandenpoetsen is de basis voor een goede mondhygiëne

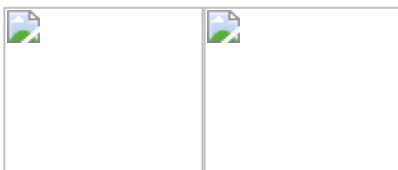
Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Tandenpoetsen vormt hiervoor de basis. Maar goed tandenpoetsen is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Vooral met een gewone tandenborstel lukt het vaak niet goed genoeg. Er blijft gemakkelijk tandplak op en tussen de tanden en

De elektrische tandenborstel maakt de juiste poetsbeweging voor u. Zo kunt u zich beter concentreren op de plaatsing van de borstelkop in de mond. Poetsen met een elektrische tandenborstel betekent niet dat de gebitsverzorging verder 'automatisch' gaat. Ook nu is het belangrijk dat u de borstel goed hanteert en zorgvuldig te werk gaat. Poetsen met een elektrische tandenborstel maakt het reinigen *tussen* uw tanden en kiezen niet overbodig!



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

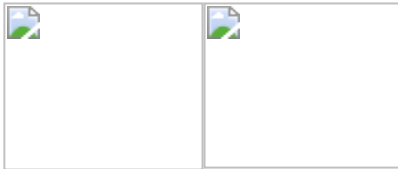
App-gebruikers die hun persoonlijke advies bekijken, ontdekken heldere instructies met duidelijke plaatjes en korte teksten.

- 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

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](#)