



TANDENBORSTEL

Inhoud

- [Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?](#)
- [Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?](#)
- [Waardoor trekt het tandvlees terug?](#)
- [Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met flossdraad](#)
- [Nuttige tips voor mondverzorging](#)
- [Verzorging van het gebit bij mensen met een verstandelijke beperking](#)
- [Voorzorgsmaatregelen bij zwangerschap](#)
- [Tandenpoetsen is de basis voor een goede mondhygiëne](#)
- [Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?](#)
- [Is een elektrische tandenborstel ook geschikt voor kinderen?](#)
- [Kent elektrisch poetsen ook nadelen?](#)
- [Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met tandenstokers](#)
- [Hoe kan ik het gebit van mijn kind goed poetsen?](#)
- [Tandenborstel](#)
- [Kun je met een beugel gewoon je tanden poetsen?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?

Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop met zachte haren. Zo kom je overal makkelijk bij. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Er zijn speciale elektrische tandenborstels en opzetborstels voor kinderen. Die zijn kleiner en daarom geschikt voor de kindermond. Poetsen met een elektrische tandenborstel is niet beter maar kan bijdragen aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Kies een tandpasta met fluoride. Fluoride zorgt voor de versterking van het glazuur.

Voor kinderen tot en met 4 jaar zijn er speciale peutertandpasta's. Hierin zit minder fluoride. Gebruik voor kinderen vanaf 5 jaar fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).

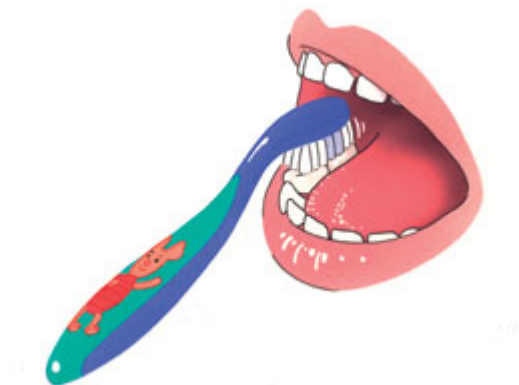
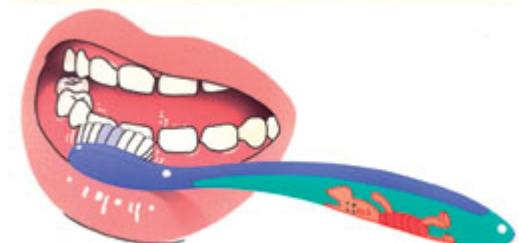


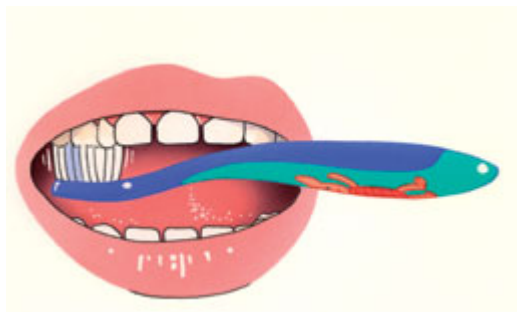
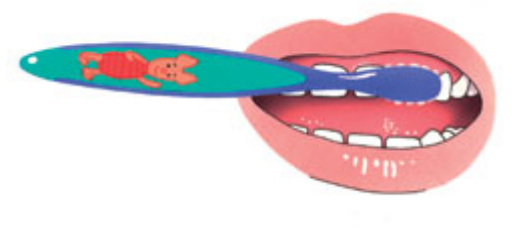
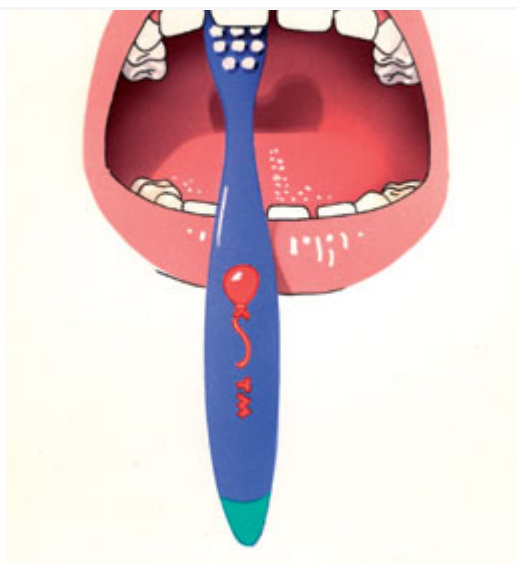
Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?

Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Op deze wijze poets je de schadelijke tandplak weg. Als je een vaste volgorde aanhoudt, leer je je kind systematisch poetsen. Zo is er minder kans dat je plekjes overslaat. Poets altijd de rand van het tandvlees mee. Begin achteraan bij de kiezen en ga via de tanden naar de kiezen aan de andere kant. Neem er de tijd voor. Voor poetsen met een elektrische borstel geldt hetzelfde. Je hoeft alleen zelf geen poetsbewegingen te maken. Schuif de borstel langzaam over de tanden en kiezen. Poets ook na als je kind een elektrische tandenborstel gebruikt.

Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant en **B**ovenkant.

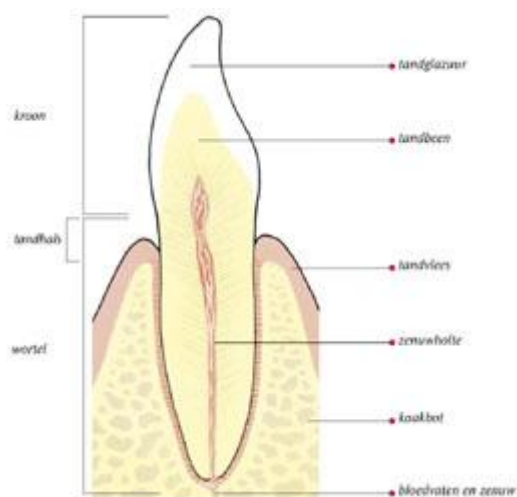
Poets vervolgens de tanden en kiezen in de bovenkaak





Waardoor trekt het tandvlees terug?

Als u te krachtig, te langdurig, met te veel druk of met een harde tandenborstel poetst, kunt u letterlijk uw tandvlees wegpoetsen. Ook ontstoken tandvlees (parodontitis) is een oorzaak van terugtrekkend tandvlees. Ontstoken tandvlees ontstaat door een slechte mondhygiëne.



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

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 langer je zure producten in je mond houdt, hoe groter de kans op tanderosie is. Ook de manier waarop je eet of drinkt is van invloed. Kies daarom voor drie hoofdmaaltijden per dag en neem maximaal vier keer per 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.

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





Verzorging van het gebit bij mensen met een verstandelijke beperking

Iedereen is gebaat bij een gezonde mond. Met een gezonde mond kun je goed eten en drinken. Ook ziet een frisse mond er mooi uit. Mensen met een verstandelijke beperking hebben meer kans op problemen in de mond. De motoriek is vaak zwak of helemaal beperkt. In de mond uit dat zich bijvoorbeeld in slappe lip-, tong- en wangspieren. Maar ook een afwijkende tandstand, spierspanningen, gebitsbeschadiging door vallen of stoten (epilepsie) of voeding kunnen moeilijkheden in de mond geven. Met een goede mondverzorging houdt u de tanden en het tandvlees van uw kind of cliënt gezond. Bij verschillende leeftijden horen andere mondproblemen. Of u nu bij een kind of bij een volwassene met een verstandelijke beperking het gebit poetst, u zult in meer of mindere mate tegen dilemma's aanlopen. Hier leest u de meest voorkomen- de problemen en geeft oplossingen voor een goede mondverzorging.

Tandplak en gaatjes

Tandplak is een wit-gelig laagje dat je moeilijk kunt zien. Het ontstaat op én tussen de tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees. In tandplak zitten bacteriën. Die bacteriën zetten koolhydraten, zoals suiker en zetmeel uit voeding en dranken, in de mond om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes (cariës) in het gebit.

Tandplak en ontstoken tandvlees

Gezond tandvlees is roze, ligt strak om de tanden en kiezen heen en bloedt niet als de tanden gepoetst worden. Rood, gezwollen of bloedend tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Als u de tandplak op en tussen de tanden niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de tandplak ervoor dat het tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak. Zo raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. De ontsteking kan zelfs het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Ernstige tandvleesproblemen kunnen leiden tot het verlies van tanden en kiezen.

Gaatjes en tandvleesontstekingen zijn infectieziekten met zowel gevolgen voor de mondgezondheid als de algemene gezondheid.

Hoe haalt u de tandplak weg?

Tandenpoetsen is de basis van een goede mondhygiëne. Het is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Voor uw kind of cliënt zelf is tandenpoetsen waarschijnlijk te moeilijk. Daarvoor is uw hulp nodig. Maar veel kinderen of cliënten wenden nogal eens hun hoofd af of duwen de borstel weg met hun tong. Ze bijten bijvoorbeeld op de borstel, kokhalzen, hebben strakke wangen, lippen en tong, klemmen de kaken op elkaar, hebben ernstig bloedend tandvlees en pijnreacties of bieden op een andere manier verzet. Een goede houding en de juiste hulpmiddelen maken het tandenpoetsen bij uw kind of cliënt makkelijker. Poets de tanden tweemaal per dag zorgvuldig en niet te krachtig. Gebruik hiervoor de poetsinstructie. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten. Dus neem de tijd! Kies zelf een moment op de

Het Ivoren Kruis adviseert tweemaal per dag de tanden twee minuten te poetsen, maar realiseert zich dat dit in niet alle situaties haalbaar is. Eén keer per dag de tanden zorgvuldig poetsen is beter dan twee keer per dag 'half. Vraag andere tips en adviezen om de tanden van uw kind of cliënt te poetsen aan uw tandarts of mondhygiënist.

Kies een goede tandenborstel

Kies voor een elektrische tandenborstel met een kleine borstelkop. Elektrische tandenborstels verwijderen bij een juist gebruik meer tandplak dan handtandenborstels. Aan poetsen met een elektrische tandenborstel moet uw kind of cliënt beslist wennen. Neem daar twee weken de tijd voor. Lukt het ook na die periode niet om elektrisch te poetsen? Kies dan voor een handtandenborstel met zachte haren en een kleine borstelkop. Ook kunnen de tanden van volwassenen met een kinderborstel worden gepoetst, als daarmee weerstand bij uw volwassen kind of cliënt wordt verminderd. Voor alle borstels geldt: vervang de tandenborstel elke drie maanden of als de haarbosjes uit elkaar gaan staan.

Gebruik fluoridetandpasta

Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur. Gebruik daarom een tandpasta met fluoride. U kunt met fluoridetandpasta poetsen ook als uw kind of cliënt na het poetsen niet kan spoelen. Het inslikken van een klein beetje tandpasta is niet erg. Soms kan het nuttig zijn zonder tandpasta te poetsen. Smeer dan na de poetsbeurt met uw vinger wat fluoridetandpasta op de tanden. Zo brengt u toch fluoride op de tanden aan.

Het fluoride-basisadvies luidt:

- 0 en 1 jaar, vanaf het doorbreken van de eerste tandjes: éénmaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta
- 2, 3 en 4 jaar: tweemaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta
- 5 jaar en ouder: tweemaal per dag poetsen met fluoridetandpasta
- Voor alle leeftijden: alle andere vormen van fluoridegebruik in overleg met tandarts of mondhygiënist

Mogelijk zal uw tandarts of mondhygiënist het gebruik van extra fluoride voor uw kind of cliënt adviseren.

Gebruik een tandenstoker of rager tussen de tanden

Met een tandenborstel alleen kunt u de ruimten tussen de tanden en kiezen niet goed schoonmaken. Dat geldt zowel voor een handtandenborstel als een elektrische tandenborstel. Gebruik daarom voor de tussenruimten een tandenstoker of een rager. Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Ze kunnen verschillen van dikte. Bij grotere tussenruimten kunt u dikkere stokers gebruiken. Bij smallere tussenruimten kiest u een dunnere variant. Ook ragers zijn er in allerlei vormen en maten. Gebruik een tandenstoker of rager zo mogelijk eenmaal per dag. Kies zelf een geschikt moment, bijvoorbeeld in de middag als het iets rustiger is. Vraag uw tandarts of mondhygiënist welke tandenstoker of rager u het beste bij uw kind of cliënt kunt gebruiken en vraag om een instructie. Zie ook de instructie in deze brochure.

En als poetsen niet lukt?

Soms is het niet mogelijk een tandenborstel te gebruiken. Een gaasje of een vingertandenborstel met fluoridetandpasta kunnen praktische vervangers zijn. Als ook deze vorm van tandenpoetsen niet mogelijk is, kan een spoelmiddel of mondspray op basis van chloorhexidine uitkomst bieden. Deze stof vermindert de werking van schadelijke bacteriën in de tandplak. Overleg voor het gebruik altijd eerst met uw tandarts

Naar de tandarts of mondhygiënist

Ga met uw kind of cliënt minimaal tweemaal per jaar naar de tandarts of mondhygiënist. Het gebit wordt dan goed gecontroleerd en u krijgt begeleiding de mond gezond te houden. Ingrijpende behandelingen kunnen zo worden voorkomen. Is er sprake van pijn? Stel een bezoek niet langer uit en maak een afspraak. De tandarts of mondhygiënist kan ook aangeven dat hij de frequentie van het bezoek voor uw kind of cliënt wil verhogen. Niet alle tandartsen zijn ervaren in het behandelen van mensen met een beperking. Zij zullen bijvoorbeeld naar een collega verwijzen of naar een Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde. Via de Vereniging tot Bevordering der Tandheelkundige Gezondheidszorg voor Gehandicapten (VBTGG) en het Centraal Overleg Bijzondere Tandheelkunde (Cobijt) kunt u in contact komen met een dergelijk centrum. U heeft van uw huistandarts een verwijfsbrief nodig







Voorzorgsmaatregelen bij zwangerschap

Met een juiste gebitsverzorging hoeft je gebit niet te lijden onder je zwangerschap. Eigenlijk is het een kwestie van zorgvuldig blijven poetsen, tweemaal per dag. Houd ook de ruimten tussen de tanden en kiezen goed schoon met ragers, flossdraad of tandenstokers. De verleiding is misschien groot om tandvlees dat bloedt (en dus ontstoken is) te ontzien. Bovendien is het verleidelijk om in geval van misselijkheid de achterste kiezen niet te poetsen. Houd juist deze plekken extra goed schoon. Een tandenborstel met een kleine kop is bij misselijkheid beter te verdragen. Gebruik niet te vaak zoetigheid en dranken waar suiker in zit. Bezoek zo nodig je tandarts of mondhygiënist een keer extra als je vragen hebt.

Let op: overdreven of verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan tanden en tandvlees

Misselijk

Vaak gaat een zwangerschap gepaard met misselijkheid. Sommige vrouwen zijn zo misselijk dat ze regelmatig moeten overgeven. De verleiding is groot om direct daarna je tanden te poetsen om die vieze smaak in je mond kwijt te raken. Toch kun je dat beter niet doen. Maagzuur tast het tandglazuur aan. Ook hebben de borstel en de tandpasta een schurende werking. Als je direct na het overgeven je tanden poetst, kun je het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Spoel je mond liever met water of een mondspoelmiddel.



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 kiezen achter. Daardoor kunnen gaatjes en tandvleesontstekingen ontstaan. Met een elektrische tandenborstel kunt u tandplak op een makkelijke manier verwijderen.

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!



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.

Is een elektrische tandenborstel ook geschikt voor kinderen?

Ja, zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Er zijn speciale elektrische tandenborstels en opzetborstels voor kinderen. Die zijn kleiner en daarom geschikt voor de kindermond. Poetsen met een elektrische tandenborstel is juist leuk voor kinderen. Het kan bijdragen aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Zeker voor de ouders is de elektrische tandenborstel een handig hulpmiddel. Met de elektrische tandenborstel kunnen ouders makkelijk en goed napoetsen. Begeleid uw kind bij het tandenpoetsen totdat het tien jaar oud is. Dit geldt zowel voor elektrische als gewone tandenborstels.



Kent elektrisch poetsen ook nadelen?

Het trillen van de borstel wordt soms als onprettig ervaren, maar vaak went dat na een tijdje vanzelf. Ook is de elektrische tandenborstel duurder dan een gewone borstel. Dat geldt zowel voor de aanschaf van de tandenborstel als voor de vervanging van de borstelkopjes. In het handvat van een elektrische tandenborstel zit een ingewikkeld stukje techniek. Als de borstel op de vloer valt, kan die stuk gaan.

Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met tandenstokers

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

Hoe kan ik het gebit van mijn kind goed poetsen?

Om tandbederf en ontstoken tandvlees bij je kind te voorkomen, is het belangrijk dat je de tanden van je kind goed poetst. Denk daarbij aan het volgende:

- Poets de tanden 1x per dag zodra het eerste tandje is doorgebroken met fluoridepeutertandpasta.
- Gebruik een peutertandenborstel met zachte haren. De kleine borstel komt gemakkelijk bij alle tanden en kiezen. Druk niet te hard.
- Bij kinderen tot 2 jaar is het voldoende als je de tanden 1x per dag poetst. Poets de tanden van kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag.
- Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant, **B**ovenkant. Poets altijd de rand van het tandvlees mee. Via de schrobmethode poets je het kindergebit eenvoudig en efficiënt. Maak korte horizontale overlappende bewegingen. Je kunt ook een elektrische tandenborstel voor kinderen gebruiken.
- Maak je kind op speelse wijze met tandenpoetsen vertrouwd. Maak er een dagelijks herkenbaar ritueel van. Beschouw het begin als een gewenningsfase. In die periode is het aanbrengen van fluoride met de tandpasta belangrijker dan dat je overal met de borstel komt.
- Poets de puntjes van de nieuwe tanden die doorbreken meteen mee. Dat geldt zowel voor het melkgebit als voor het blijvend gebit. Het glazuur van net doorgebroken tanden en kiezen is nog niet sterk. Ze zijn dus extra gevoelig voor het krijgen van gaatjes.
- De eerste blijvende kies breekt achter de laatste melkkies door. Omdat deze lager staat, is hij lastig te zien. Poets deze nieuwe kies óók goed. Zet de borstel daar dwars op de tandenrij. Stimuleer kinderen vanaf 2 jaar om ook zelf hun tanden te poetsen. Daarmee wordt het een gewoonte. Poets wel de tanden dagelijks na, want je zoon of dochter kan het zelf nog niet goed genoeg. Blijf je kind

prettigst is. Ga bijvoorbeeld schuin achter je kind staan. Als je met je hand de kin ondersteunt, rust het hoofd tegen je bovenlichaam. Buig een beetje over je kind heen, zodat je goed ziet waar je poetst. Of ga voor je kind staan en laat het met het hoofd bijvoorbeeld tegen de muur rusten. Ondersteun de kin met je ene hand, terwijl je met de andere poetst. Op deze manier kun je goed zien waar je poetst.

- Neem je kind als het eerste tandje doorbreekt mee naar de tandarts of mondhygiënist. Dan heeft het voldoende tijd om te wennen aan de omgeving en aan de mensen die er werken.



Tandenborstel

Met een elektrische tandenborstel kun tu tandplak op een makkelijke manier verwijderen. De elektrische tandenborstel maakt de juiste poetsbeweging voor u. Zo kunt u zich beter concentreren op de plaatsing van de borstelkop in uw mond.

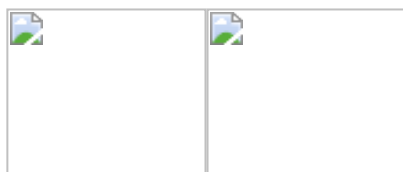


Kun je met een beugel gewoon je tanden poetsen?

Je kunt gewoon je tanden poetsen. Het is zelfs belangrijk dat je extra veel aandacht besteedt aan het poetsen van je tanden, kiezen en je beugel. Het is bij sommige beugels wel moeilijker om het goed te doen. In dat geval kun je gebruikmaken van speciale tandenborstels. Daarover krijg je handige tips als je de beugel krijgt.

App GezondeMond

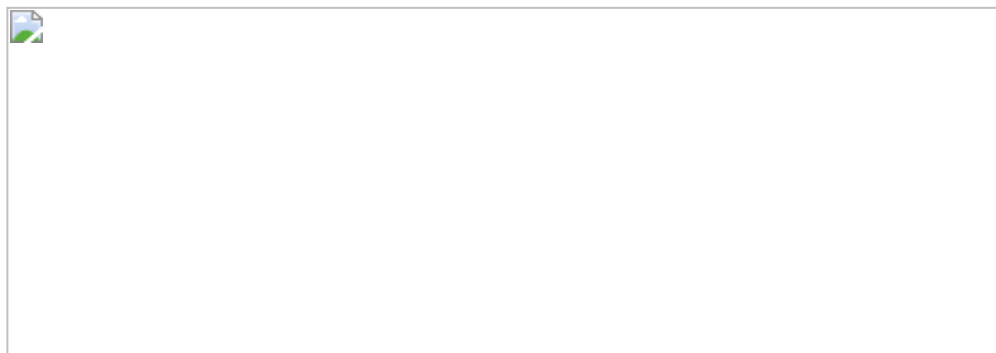
Kunt u de adviezen van uw tandarts of mondhygiënist allemaal onthouden? U hoorde iets over ragen en poetsen, maar wat zei uw zorgverlener ook al weer? In de tandartsstoel was het verhaal allemaal nog zo helder, maar eenmaal thuis, bent u de boodschap vergeten. Herkenbaar? Download dan nu de gratis app 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.



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.

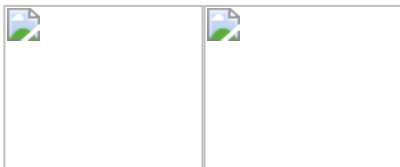
- Elektrisch en handmatig tandenpoetsen: wat is de beste borstel, hoe plaats je de borstel op de tanden, kiezen en tandvlees, hoe poets je goed en gemakkelijk in de beste volgorde?
- Stoken: het gebruik van de juiste tandenstokers, welke, hoe gebruik je ze?
- Flossen: de zorgvuldige manier om de ruimten 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?

Download dan de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets en verkrijgbaar via Google Play](#). De app voor [iPhone en iPad is te vinden in de App Store van iTunes](#).



[« Terug naar het overzicht](#)



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

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](#)