



## TANDEROSIE

**Synoniemen:** *chemische slijtage*, *erosie*, *oplossen tandglazuur*

### Inhoud

- [Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor uw tanden en kiezen?](#)
- [Speeksel, maagzuur en overgeven](#)
- [Wat is tanderosie?](#)
- [Hoe ziet slijtage door tanderosie eruit?](#)
- [Hoe ontstaat slijtage door tanderosie?](#)
- [Speeksel neutraliseert](#)
- [Wat veroorzaakt tanderosie?](#)
- [Hoe kun je tanderosie voorkomen?](#)
- [Hoe vaak kan ik per dag iets zuurs eten of drinken?](#)
- [Moet ik voor of na het ontbijt mijn tandenpoetsen?](#)
- [Hebben jongeren meer kans op tanderosie dan volwassenen?](#)
- [Wat kan ik mijn kind het beste te drinken geven?](#)
- [Zijn lightdranken beter voor mijn gebit dan gewone frisdranken?](#)
- [Karnemelk en yoghurt\(dranken\) zijn toch ook zuur. Waarom zijn die dan niet schadelijk voor mijn gebit?](#)
- [Ik gebruik medicijnen. Heb ik nu eerder kans op tanderosie?](#)
- [Heeft erosie ook invloed op de kleur van mijn gebit?](#)
- [Tandenpoetsen en zuren](#)
- [Tanderosie bij kinderen](#)
- [Kinderen eten en drinken de hele dag door](#)
- [Tanderosie, wat is dat?](#)
- [Hoe ziet tanderosie eruit?](#)
- [Speeksel beschermt het \(kinder\)gebit](#)
- [Boosdoeners van tanderosie](#)
- [Hoe kun je tanderosie bij kinderen voorkomen?](#)
- [Mondspoelmiddelen tegen tanderosie](#)
- [De rol van erosie bij gebitsslijtage](#)
- [Mogelijk beschermende producten](#)
- [Eet- en drinkgedrag](#)
- [Wat is de invloed van dranken op mijn gebit?](#)
- [Zijn lightproducten beter voor mijn tanden?](#)
- [Eten en drinken en het kindergebit](#)
- [Waardoor slijt het gebit?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

## Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor uw tanden en kiezen?

In een gezonde mond helpt speeksel uw tanden en kiezen te beschermen. Als u onvoldoende speeksel heeft, vormt tandplak zich sneller dan normaal. Hierdoor ontstaan sneller gaatjes in uw tanden en kiezen. Dit gebeurt vooral wanneer u regelmatig suikerbevattend voedsel eet. In een droge mond treden de vorming van tandplak en gaatjes vooral op langs de randen van het tandvlees. Hierdoor kan bovendien het tandvlees gaan ontsteken. Op den duur kunnen de tanden en kiezen los gaan zitten. Zonder extra beschermende maatregelen kunnen uw tanden en kiezen dus sneller verloren gaan.

Om de gevolgen van monddroogheid te bestrijden, kan iemand op zure snoepjes willen zuigen. Hierdoor bestaat een grotere kans op het ontstaan van gaatjes en tanderosie (slijtage door zuur).

## Speeksel, maagzuur en overgeven

[Tanderosie](#) krijgt meer kans als de beschermende werking van speeksel slechter is, onder andere bij geringe speekselproductie. Ook regelmatig opgeven van maagzuur, bijvoorbeeld als gevolg van medicijnen of een ziekte, kan tanderosie veroorzaken.

## Wat is tanderosie?

Gaatjes (tandcariës) worden veroorzaakt door bacteriën in de mond. Deze mondbacteriën vormen zuur uit suikers en andere koolhydraten (zoals in bijvoorbeeld pasta, aardappelen en brood).

Dit zuur veroorzaakt tandcariës. Tanderosie is het oplossen van het oppervlak door zuren uit eten en drinken of zuur uit de maag. Het oppervlak kan hierdoor zacht worden, waardoor gebitslijtage wordt bevorderd

De laatste jaren zijn de voedingsgewoonten ingrijpend veranderd. Zo worden vaker en meer fris- en sportdranken gedronken. Dit kan bijdragen aan slijtage door tanderosie. In deze folder leest u hoe u tanderosie kunt verminderen of voorkómen



## Hoe ziet slijtage door tanderosie eruit?

De eerste tekenen zijn over het algemeen alleen voor de professional zichtbaar. Het oppervlak van de tanden of kiezen kan heel glad worden. De vorm kan veranderen. En de tanden kunnen een wat geliger kleur krijgen. Meestal merk je zelf slijtage door tanderosie pas op in een gevorderd stadium, als het uiterlijk van de tanden verandert. De voortanden worden bijvoorbeeld korter, dunner en doorschijnender of krijgen rafelige randen. Soms is er sprake van pijnklachten, bijvoorbeeld bij het eten en drinken van koude of zuren voedingsmiddelen.

Vaak is het tandglazuur dan geheel verdwenen en ligt het tandbeen bloot. Erosie tast de vullingen in tanden en kiezen niet aan. Hierdoor kunnen de vullingen boven het tandoppervlak gaan uitsteken



## Hoe ontstaat slijtage door tanderosie?

Slijtage door tanderosie bij kinderen wordt voornamelijk veroorzaakt door zuren uit voedingsmiddelen. Zuren lossen uw tanden op. Het gaat niet alleen om hoevéél zure producten u eet en drinkt, ook de manier waarop u eet en drinkt is van invloed. Wacht u bijvoorbeeld met doorslikken totdat de prik van de drank af is? Of spoelt u een drank voor de smaak rond in uw mond? Hierdoor is het zuur langer in uw mond en dat versterkt het erosieve effect in hoge mate. Ook maagzuur kan een veroorzaker zijn van tanderosie, vooral bij volwassenen speelt dit vaak een belangrijke rol. Door braken en oprispingen komt het maagzuur in de mond. Hoe vaker dit gebeurt, hoe sterker de erosie optreedt.



## Speeksel neutraliseert

Speeksel beschermt uw gebit tegen tanderosie. Het neutraliseert de zuren uit voedsel en dranken. Sommige medicijnen of bepaalde ziekten kunnen uw speekselproductie remmen. Dan kunt u extra gevoelig zijn voor gebitsslijtage door tanderosie.

## Wat veroorzaakt tanderosie?

### 1. Frisdrank en vruchtensappen

Frisdranken krijgen hun frisse smaak door het toegevoegde fosforzuur (bijvoorbeeld in cola), citroen- of appelzuur (in allerlei fris- en sportdranken). De zure smaak proeft u niet door de toegevoegde suiker of zoetstof. Suiker onderdrukt wel de zure smaak, maar neutraliseert het zuur niet. Natuurlijk weet u wel dat de meeste frisdranken slecht zijn voor uw tanden en kiezen. Maar lang niet iedereen weet dat vruchtensappen nóg zuurder zijn. Die zijn dus nóg slechter voor uw gebit. Ook de meeste sport- en mixdranken en de meeste rode en witte wijnen zijn zuur. De schadelijke gevolgen van de drank heeft alles

bovendien afhankelijk van uw drinkgedrag:

- het aantal zure drinkmomenten per dag
- de tijd dat u een zure drank in uw mond houdt
- de manier van drinken (de frisdrank door de mond spoelen totdat de 'prik' bijna weg is of het door de mond rondspoelen voor de smaak)

Bedenk dat bijna alle dranken zuur zijn! Water, koffie (zonder suiker) en gewone thee (zonder suiker) en melk zijn uitzonderingen.

## 2. Voedingsmiddelen

Alle zure voedingsmiddelen, hoe gezond ook, kunnen schadelijk zijn voor uw gebit. Vooral voor zuur fruit moet u oppassen. Denk aan citrusvruchten, bramen en bessen, appels, druiven, kiwi's en mango's, maar ook aan de producten daarvan (appelstroop, jam, vruchtensap). Ook alle levensmiddelen die zijn aangezuurd met bijvoorbeeld azijn- of citroenzuur, veroorzaken bij veelvuldig gebruik tanderosie. Denk aan bijvoorbeeld slasaus of mayonaise. Veel mensen zuigen op vitamine C tabletten in plaats van ze direct door te slikken. Dat kan funest zijn voor de tanden. Vitamine C producten zijn van zichzelf al licht zuur en bovendien zijn ze nog eens op smaak gebracht door toevoegingen van een zoetstof en citroenzuur.



## 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.

sprake is van beginnende gebitsslijtage kan de tandarts u adviseren een tandpasta of mondspoelmiddel met tin(flouride of -chloride).



## Hoe vaak kan ik per dag iets zuurs eten of drinken?

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.



## Moet ik voor of na het ontbijt mijn tandenpoetsen?

Poets uw tanden bij voorkeur na het ontbijt. Gebruikt u zure producten bij uw ontbijt? Wacht dan met tandenpoetsen. Gebruik een zachte tandenborstel en poets niet te krachtig.



## Hebben jongeren meer kans op tanderosie dan volwassenen?

Jongeren drinken veel vaker en meer fris-, sport-, andere mixdranken en vruchtensappen. Bovendien zijn de voedingsgewoonten ingrijpend veranderd. Daarom hebben vooral jongeren meer kans op tanderosie.

water en gewone thee (zonder suiker) kan uw kind onbeperkt drinken. Als alternatief kunt u melk geven. Beperk de hoeveelheid vruchtensappen en zure frisdranken of leng ze aan met water.



## Zijn lightdranken beter voor mijn gebit dan gewone frisdranken?

Lightdranken bevatten geen suiker, maar gebitsvriendelijke zoetstoffen. Maar ze bevatten wel evenveel zuur als gewone frisdranken. Voor tanderosie zijn ze dus even schadelijk. Wel is de kans op gaatjes (cariës) kleiner wanneer u lightdranken drinkt.

## Karnemelk en yoghurt(dranken) zijn toch ook zuur. Waarom zijn die dan niet schadelijk voor mijn gebit?

Karnemelk en yoghurt hebben een hoog calcium- en fosfaatgehalte. Hierdoor treedt nauwelijks tanderosie op. Melk en yoghurtproducten lijken juist een beschermende rol te hebben bij het ontstaan van tanderosie. Maar pas op voor de yoghurtdranken die suiker bevatten. Deze kunnen gaatjes veroorzaken.

## Ik gebruik medicijnen. Heb ik nu eerder kans op tanderosie?

Veel medicijnen hebben als bijwerking dat ze de afgifte van speeksel remmen. Hierdoor kunt u last krijgen van een droge mond. De natuurlijke bescherming van speeksel wordt door het gebruik van vele medicijnen verminderd. Als u dan veel zure producten eet of drinkt, is de kans op tanderosie extra groot. Bespreek dit daarom met uw tandarts of mondhygiënist.

## Heeft erosie ook invloed op de kleur van mijn gebit?

Als de glazuurlaag slijt, zie je het tandbeen door het glazuur heen. Tandbeen heeft een lichtgele kleur. Daardoor zien de tanden er donkerder uit.

## Tandenpoetsen en zuren

Het oppervlak van tanden en kiezen wordt zachter door de inwerking van zuur. Als u direct na het eten of drinken van zuur uw tanden poetst, kunt u de glazuurlaag gemakkelijk wegpoetsen. Dan slijt uw gebit dus nog sneller.



Alle kinderen zijn er gek op: snoep en limonade. Alle ouders weten wel dat je van snoepen gaafjes krijgt. Er zit namelijk veel suiker in. Veel minder ouders weten dat in veel zoete producten ook zuren zijn verwerkt. Je proeft ze niet, want de zoete smaak overheerst. Maar die toegevoegde zuren in voeding en dranken veroorzaken wel een ander probleem voor het kindergebit: tanderosie. Het tandglazuur van de nieuwe blijvende tanden van uw kind is nog niet volledig uitgehard. Daarom is het kindergebit extra kwetsbaar voor zuren.



## Kinderen eten en drinken de hele dag door

De tijd dat we verspreid over de dag drie maaltijden namen, ligt ver achter ons. We gebruiken bijvoorbeeld steeds vaker en meer fris- en sportdrink. Uw kind doet hier ongemerkt aan mee. Veel van deze dranken bevatten zuren die tanderosie kunnen veroorzaken. Het gaat niet alleen om hoeveel zure producten uw kind eet en drinkt. Hoe vaker en langer uw zoon of dochter zure producten in zijn mond houdt, hoe groter de kans op tanderosie is. Ook de manier waarop uw kind eet en drinkt is van invloed. Wacht het bijvoorbeeld met doorslikken totdat de prik van de drank af is? Of spoelt uw kind een drank voor de smaak rond in de mond?



## Tanderosie, wat is dat?

Tanderosie is het oplossen van het tandglazuur door zuurinwerking. Het is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herkennen is en moeilijk te behandelen. Daarom is voorkómen van het allergrootste belang.

## Hoe ziet tanderosie eruit?

De eerste tekenen zijn over het algemeen alleen voor de professional zichtbaar. Het oppervlak van de tanden of kiezen kan heel glad worden. De vorm kan veranderen. En de tanden kunnen een wat geliger kleur krijgen. Meestal merk je zelf slijtage door tanderosie pas op in een gevorderd stadium, als het uiterlijk van de tanden verandert. De voortanden worden bijvoorbeeld korter, dunner en doorschijnender of krijgen rafelige randen. Soms is er sprake van pijnklachten, bijvoorbeeld bij het eten en drinken van koude of zuren voedingsmiddelen.

Vaak is het tandglazuur dan geheel verdwenen en ligt het tandbeen bloot. Erosie tast de vullingen in tanden en kiezen niet aan. Hierdoor kunnen de vullingen boven het tandoppervlak gaan uitsteken



## Speeksel beschermt het (kinder)gebit

Gelukkig beschermt speeksel het gebit tegen tanderosie. Speeksel neutraliseert de zuren uit voedsel en dranken. Als uw kind de hele dag door zure producten gebruikt, krijgt het speeksel onvoldoende tijd het zuur te neutraliseren. Om de kans op tanderosie en gaatjes te verkleinen geldt: beperk het aantal eet- of drinkmomenten tot maximaal zeven per dag.

## Boosdoeners van tanderosie

### Frisdrank en vruchtensap

Frisdranken (ook de light varianten!) krijgen hun frisse smaak door het toegevoegde fosforzuur (bijvoorbeeld in cola), citroen- of appelzuur (in allerlei fris- en sportdranken). De zure smaak merkt uw kind niet op door de toegevoegde suiker of zoetstof. Suiker onderdrukt de zure smaak wel, maar neutraliseert het zuur niet. Wist u dat vruchtensappen (bijvoorbeeld appel- en sinaasappelsap) nóg zuurder zijn? Die zijn dus nóg slechter voor het kindergebit. Bedenk dat bijna alle dranken zuur zijn. Water, gewone thee (zonder suiker) en melk zijn uitzonderingen.

### Voeding

Alle zure voedingsmiddelen, hoe gezond ook, kunnen schadelijk zijn voor het kindergebit. Vooral voor zuur fruit moet u oppassen. Denk aan citrusvruchten, bramen en bessen, appels, druiven en kiwi's, maar ook aan de producten daarvan (appelstroop, jam, vruchtensap). Ook aangezuurd snoep kan schade aanrichten. Denk aan drop, zure matten, winegums, fruittoffees en lolly's. Verder zijn candysprays en gels extreem zuur. Hiervan worden steeds kleine beetjes in de mond of op de tong aangebracht, waardoor de tanden steeds opnieuw zuur te verwerken krijgen. Lolly's en ander sabbelsnoep zijn extra schadelijk omdat de zuren lang in de mond blijven. Alle levensmiddelen die zijn aangezuurd met bijvoorbeeld azijn- of citroenzuur, zoals slasaus of mayonaise, veroorzaken bij veelvuldig gebruik tanderosie. Veel kinderen zuigen op vitamine-C



zoetstof en citroenzuur.



## Hoe kun je tanderosie bij kinderen voorkomen?

Om tanderosie bij uw kind te voorkomen of te beperken kunt u een flink aantal maatregelen nemen:

### Eten en drinken

- Beperk het gebruik van zure dranken en zuur voedsel. Geef als alternatief zo mogelijk water, gewone thee zonder suiker, dus geen vruchten- of kruidenthee of melk.
- Beperk de hoeveelheid vruchtensappen en frisdranken of leng ze aan met water.
- Beperk het aantal keren dat uw kind eet of drinkt.
- Geef drie maaltijden per dag en daarnaast niet meer dan vier keer iets tussendoor.
- Geef uw kind maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit.
- Leer uw kind zure producten zo kort mogelijk in zijn mond te houden (drank niet rondspoelen in de mond en niet op zuur snoep of andere zure producten zuigen).
- Geef uw kind één uur voor het tandenpoetsen geen zure producten. Het oppervlak van tanden en kiezen wordt zachter door de inwerking van zuur. Als uw kind direct na het eten of drinken van zuur zijn tanden poetst, kan hij de glazuurlaag gemakkelijk wegpoetsen.

## Tandenpoetsen

Zorg ervoor dat uw kind:

- Tweemaal per dag twee minuten zijn tanden poetst.
- Een zachte (elektrische) tandenborstel gebruikt.
- Zijn tanden niet te krachtig poetst. Een klein beetje druk is voldoende.
- Fluoridetandpasta gebruikt. Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur.
- Tweemaal per jaar de tandarts of mondhygiënist bezoekt.



## Mondspoelmiddelen tegen tanderosie

Tanderosie is het oplossen van het tandglazuur door inwerking van zuren uit voedsel en dranken of uit de maag. Om tanderosie te voorkomen is het belangrijk niet meer dan zeven keer per dag te eten of drinken en tweemaal de tanden te poetsen met een fluoridetandpasta. Daarnaast adviseren tandartsen en mondhygiënisten een uur voor het tandenpoetsen geen zure producten te nuttigen. Ook kunt u uw mond spoelen met een mondspoelmiddel om uw tanden te beschermen tegen tanderosie. Een voorbeeld is Elmex Erosion Protection.



## De rol van erosie bij gebitslijtage

Gebitslijtage is deels een natuurlijk fenomeen, je gebit slijt omdat je het gebruikt. Daarvoor is zelden behandeling nodig. Tanderosie kan gebitslijtage versnellen, waardoor op jonge leeftijd al veel tandmateriaal verloren gaat. Het is zaak deze versnelling te stoppen.

## Mogelijk beschermende producten

Melk en yoghurtproducten hebben mogelijk een beschermende rol bij het ontstaan van tanderosie.

## Eet- en drinkgedrag

Niet alleen het zuur van de dranken of voedingsmiddelen bepaalt of er schade aan het gebit wordt toegebracht. De schade is in hoge mate afhankelijk van uw eet- en drinkgedrag:

- het aantal zure eet- en drinkmomenten per dag
- de tijd dat u een zure drank in uw mond houdt
- de manier van drinken (de frisdrank door de mond spoelen totdat de 'prik' bijna weg is of het door de mond rondspoelen voor de smaak)

## Wat is de invloed van dranken op mijn gebit?

In frisdrank, vruchtensap, yoghurt drank en wijn zitten behalve suikers die gaatjes veroorzaken ook zuren. Het zuur proeft u nauwelijks. De suiker overheerst de zure smaak. Zuren tasten uw tandglazuur aan. Daardoor slijt uw 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 u eet en drinkt. Hoe vaker u dat doet en hoe langer u zure producten in uw mond houdt, hoe groter de kans op tanderosie is. Ook de manier waarop u eet en drinkt is van invloed. Wanneer tanderosie niet wordt bestreden, kunnen zuren het tandglazuur en vervolgens zelfs het blootliggende tandbeen oplossen. Water, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor uw gebit.



## Zijn lightproducten beter voor mijn tanden?

In suikervrije lightproducten zoals bijvoorbeeld zoetjes voor in de koffie of lightdranken zitten suikervangers. Deze producten veroorzaken geen gaatjes. Lightdranken bevatten wel evenveel zuur als gewone frisdranken. De kans op slijtage van uw gebit als gevolg van zuur ([tanderosie](#)) is bij lightfrisdrank dus even groot als bij gewone frisdrank.

## Eten en drinken en het kindergebit

Behalve goed poetsen, napoetsen en controle door de tandarts of mondhygiënist, is het belangrijk dat je goed op de voeding van je kind let. Op en tussen de tanden en kiezen ontstaat tandplak: een nauwelijks zichtbaar, plakkerig wit-gelig laagje. De bacteriën in de tandplak zetten suikers (bijvoorbeeld uit snoep, koek, frisdrank en fruit) en zetmeel (bijvoorbeeld uit aardappels, pasta, brood of crackers) in de mond om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes (cariës) in het gebit. Frisdrank, vruchten(sap) en bijvoorbeeld sportdrank bevatten behalve suikers ook zuren. Deze zuren kunnen het tandglazuur oplossen. Deze vorm van slijtage heet tanderosie. Beperk om gaatjes en tanderosie te voorkomen het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 7 per dag: 3x een maaltijd en maximaal 4x per dag een tussendoortje. Stimuleer je kind kraanwater te drinken.



## Waardoor slijt het gebit?

Tandglazuur is hard en slijt langzaam. Toch slijt uw gebit in de loop van de jaren. Bijvoorbeeld door het verkeerd gebruik van een tandenborstel of door tandenknarsen. Mechanische slijtage wordt dat genoemd. Slijtage door chemische invloeden komt van zuren in voeding. Dit verschijnsel heet [tanderosie](#). Als het

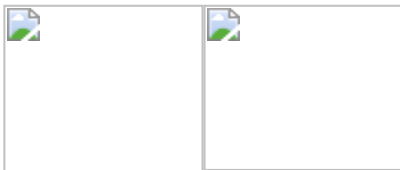
## Slijtage van het gebit door zuren in voeding en dranken

Zuren in voeding en dranken kunnen tanderosie veroorzaken. Zuur zit onder andere in (sinaas)appels, citroenen, grapefruit, kiwi's, vruchtensappen, (light)frisdranken (ook ijsthee), wijn en bijvoorbeeld breezers. Tanderosie is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herstellen is. Het gaat niet alleen om hoeveel zure producten u eet en drinkt. Het gaat vooral om hoe vaak, hoe lang, de tijdstippen en de manier waarop u dat doet. Wanneer tanderosie niet wordt bestreden, kunnen zuren het tandglazuur en vervolgens zelfs het blootliggende tandbeen oplossen. Zie verder [wat veroorzaakt tanderosie?](#)



### 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**

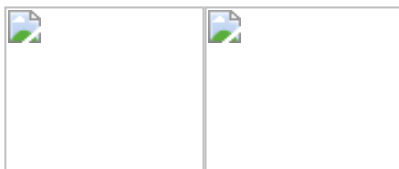
App-gebruikers die hun persoonlijke advies bekijken, ontdekken heldere instructies met duidelijke plaatjes en korte teksten.

- 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](#)