



TANDPLAK

Synoniemen: plak, wit-geel laagje

Inhoud

- [Welke problemen met de mondgezondheid kunnen op latere leeftijd ontstaan?](#)
- [Hoe voorkomt u gaatjes en ontstoken tandvlees als u ouder wordt?](#)
- [Reinigen van een plaat- of frameprothese](#)
- [Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor uw tanden en kiezen?](#)
- [Waarom verkleuren tanden?](#)
- [Ontstoken tandvlees](#)
- [Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?](#)
- [Rokers hebben vaak meer tandplak en tandsteen dan niet-rokers](#)
- [Waarom bloedt het tandvlees van rokers minder snel?](#)
- [Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met flossdraad](#)
- [Weg met die tandplak](#)
- [Poets tandplak weg](#)
- [Verzorging van het gebit bij mensen met een verstandelijke beperking](#)
- [Ernstige tandvleesontsteking \(parodontitis\)](#)
- [Hoe weet je of de ontsteking ernstig is?](#)
- [Mijn tandvlees is ontstoken, hoe haal ik alle tandplak weg?](#)
- [Wat kan de tandarts aan ontstoken tandvlees doen?](#)
- [Heeft stress gevolgen voor tandvleesontstekingen?](#)
- [Heeft diabetes gevolgen voor mijn tandvlees?](#)
- [Tandenpoetsen is de basis voor een goede mondhygiëne](#)
- [Welke typen elektrische tandenborstels zijn er?](#)
- [Is een elektrische tandenborstel beter dan een gewone tandenborstel?](#)
- [Wat is de oorzaak van ontstoken tandvlees?](#)
- [Wat moet ik doen om mijn tandvlees gezond te maken en te houden?](#)
- [Kan ik tandplak verwijderen met een mondspoelmiddel?](#)
- [Ik ben zwanger. Heb ik meer kans op ontstoken tandvlees?](#)
- [Tandplakverklikker](#)
- [Tandplak](#)
- [Kun je met een beugel alles eten?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Welke problemen met de mondgezondheid kunnen op latere leeftijd ontstaan?

Ontstoken tandvlees

Nogal wat mensen krijgen op latere leeftijd ernstige tandvleesproblemen.

Iedere keer als u iets eet of drinkt, vormt zich een doorzichtig, zacht en kleverig laagje op uw tandvlees, tanden en kiezen: (tand)plak. Als u de tandplak die langs de rand van het tandvlees en tussen de tanden en kiezen zit niet verwijdert, veroorzaken de bacteriën in de plak ontstoken tandvlees. Niet verwijderde plak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich weer gemakkelijk nieuwe plak. De tandvleesontsteking kan daardoor verergeren. Rood, gezwollen en bloedend tandvlees zijn de kenmerken van ontstoken tandvlees.

Wortelcariës

hier extra kwetsbaar voor gaatjes. Door het terugtrekkende tandvlees wordt de ruimte tussen tanden en kiezen bovendien groter, en juist daar hoopt tandplak zich gemakkelijk op. Tandplak veroorzaakt gaatjes, vooral op de blootliggende wortels van de tanden en kiezen.

Droge mond

Een droge mond wordt veroorzaakt door een tekort aan speeksel. Speeksel vergemakkelijkt spreken, kauwen en slikken. De bevochtiging met speeksel vereenvoudigt bovendien de bewegingen van wangen, tong en lippen. Ook heeft speeksel een reinigende werking op de tanden, de kiezen en het mondslijmvlies. Door onvoldoende speeksel vormt zich sneller dan normaal tandplak.

Sommige medicijnen hebben als bijwerking dat de speekselklieren worden geremd in de afgifte van speeksel. Dat geldt met name voor medicijnen tegen hoge bloeddruk, slaapmiddelen en antidepressiva. Ook te weinig drinken kan een van de oorzaken van een droge mond zijn. Daarnaast kan een droge mond optreden bij uitdroging door koorts of diarree.

Hoe voorkomt u gaatjes en ontstoken tandvlees als u ouder wordt?

Gaatjes kunt u alleen voorkomen door op uw voeding te letten (weinig tussendoortjes en kleverige producten vermijden), en tweemaal daags te poetsen met fluoridetandpasta.

Als uw handen stijf worden, dan gaat het tandenpoetsen wat moeilijker. Een elektrische tandenborstel kan dan een gemakkelijk hulpmiddel zijn.

Klik hier voor informatie over [elektrische tandenborstels](#).

Tandvleesproblemen voorkomt u door naast tweemaal daags te poetsen, de ruimten tussen tanden en kiezen goed te reinigen. Maak deze dagelijks goed schoon met tandenstokers of ragers. Flossdraad is hiervoor minder geschikt. Dat komt omdat de ruimten tussen de tanden en kiezen vaak groter worden als u ouder bent. Flossdraad is alleen geschikt voor tanden die dicht op elkaar staan.

Onlangs een goede mondverzorging, hebben sommige mensen last van veel tandsteen. De tandarts of mondhygiënist kan tandsteen verwijderen.

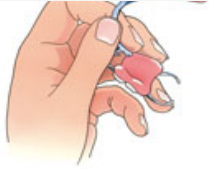
Reinigen van een plaat- of frameprothese

Net als uw eigen tanden en kiezen dient u ook uw plaat- of frameprothese goed schoon te houden. Als u deze niet regelmatig schoonmaakt, blijven er voedselresten en tandplak achter, zowel op uw prothese als onder uw prothese. Als u die niet verwijdert, kan uw tandvlees op den duur gaan ontsteken. Reinig uw prothese daarom zorgvuldig na iedere maaltijd. Gebruik een speciale protheseborstel en water en zeep om etensresten en tandplak goed te verwijderen. Gebruik géén tandpasta. Die kan te veel schuren.

Uw prothese maakt u niet schoon met een prothesereinigingsmiddel; dat doet u, zoals eerder gezegd, met een protheseborstel en water en zeep. U kunt wél overwegen uw prothese een paar keer per week een nachtje in een zwak werkend prothesereinigingsmiddel te leggen. Hiermee voorkomt u verkleuring, ontstaan door bijvoorbeeld thee of rode wijn, én de vorming van tandsteen op uw prothese. Borstel uw prothese daarna goed en spoel het af met water. Leg uw prothese nooit in heet water en gebruik geen agressieve prothesereinigingsmiddelen en zeker geen bleekwater of schuurmiddelen.

Uiteraard moet u ook uw eigen gebit zorgvuldig poetsen, anders verliest u misschien nog meer gebitselementen. Gebruik hiervoor een gewone zachte tandenborstel en poetst met fluoridetandpasta, dat versterkt uw gebit. Let vooral op de tanden en kiezen waarop uw prothese steunt of waar uw prothese tegenaan ligt.

Reinig uw kunstgebit dagelijks met een bij de drogisterij of apotheek beschikbaar reinigingsmiddel. Volg daarbij de voorschriften van de fabrikant. Vraag eventueel uw behandelaar of mondhygiënist om advies. Leg uw kunstgebit sowieso één keer per week een nachtje in een reinigingsmiddel. Hiermee voorkomt u de vorming van tandsteen op uw kunstgebit. Borstel uw kunstgebit daarna goed en spoel het af met water. Leg uw kunstgebit nooit in heet water en gebruik zeker geen bleekwater of schuurmiddelen.



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).

Waardoor verkleuren tanden?

Als kleurstoffen uit voedings- en genotmiddelen de tand binnendringen, zien de tanden er donkerder uit. Dit gebeurt onder andere door roken en door het eten en drinken van koffie, thee, wijn, frisdrank, vruchtensap, of andere kleurstof bevattende etenswaren. Bij het ouder worden kunnen er barstjes in het glazuur komen. Hierdoor dringen kleurstoffen uit voedsel en dranken nog makkelijker in de tand of kies. De ouderwetse almagaamvulling kan ook verkleuringen geven.

Ook kunnen aanslag en verkleuring van tandsteen de tanden donkerder kleuren. Deze verkleuringen ontstaan eveneens door koffie, thee, wijn en roken. Verder kunnen gek genoeg sommige mondverzorgingsproducten met tin en chloorhexidine verkleuringen geven. Vraag dit aan uw mondzorgprofessional. Aanslag kan de tandarts of mondhygiënist door een professionele gebitsreiniging verwijderen. Bleken is hiervoor niet de oplossing.

Dode tanden (meestal als gevolg van een val of klap) kunnen van binnenuit verkleuren. Dit kan ook gebeuren na een wortelkanaalbehandeling.



Ontstoken tandvlees

Ontstoken tandvlees kan leiden tot teruggetrokken tandvlees.

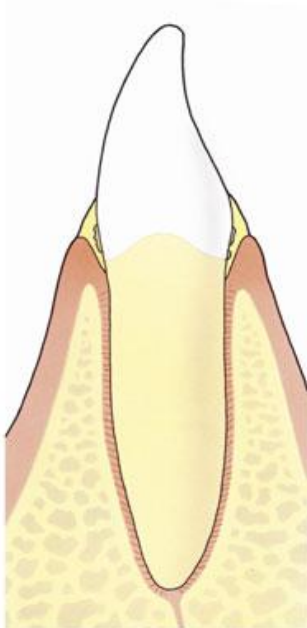
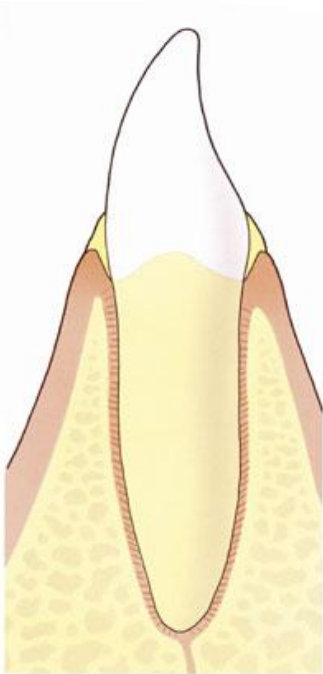
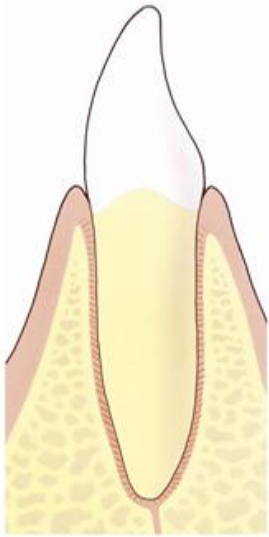
Gezond tandvlees is roze, ligt strak om de tanden en kiezen en bloedt niet als u uw tanden poetst.

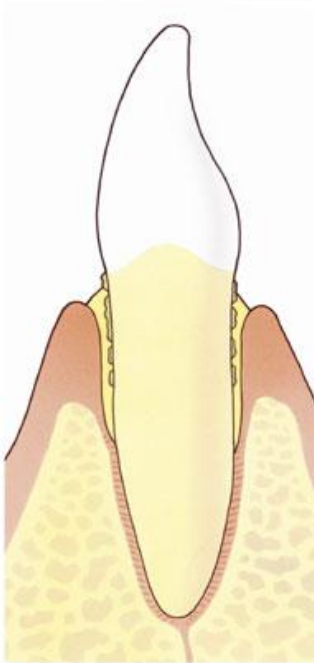
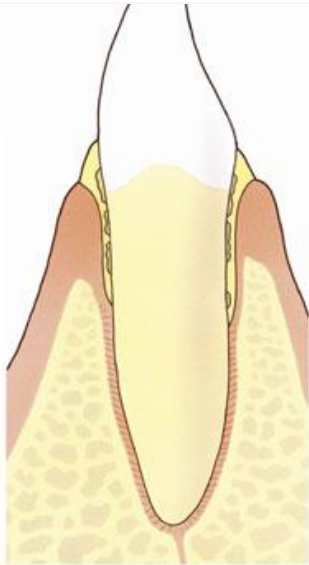
Rood, gezwollen of bloedend tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Tandplak op de overgang van uw tandvlees naar uw tand of kies en de plak die tussen uw tanden en kiezen zit, veroorzaken ontstoken tandvlees. Dit stadium wordt gingivitis genoemd.

Als u plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat uw tandvlees verder ontstoken raakt. Niet verwijderde plak verkalkt tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak.

Tussen de tand en het tandvlees zit een kleine ruimte (pocket). Omdat ontstoken tandvlees los komt te staan van de tanden en kiezen wordt die ruimte dieper. De ontsteking in de tandvleesrand kan zich uitbreiden in de richting van het kaakbot. Daardoor laat het tandvlees nóg verder los. Door de ontsteking gaan de vezels stuk en wordt het kaakbot afgebroken. Gevolg? Nog diepere pockets. Hierin verkalkt de tandplak gedeeltelijk tot tandsteen. Deze voortschrijdende ontsteking met afbraak van vezels en kaakbot heet parodontitis.

Door het ontstoken tandvlees zijn de tanden en kiezen los komen te staan en is het tandvlees teruggetrokken. De wortel ligt gedeeltelijk bloot. Parodontitis kan behandeld worden, waardoor het tandvlees weer gezond wordt. Eenmaal teruggetrokken



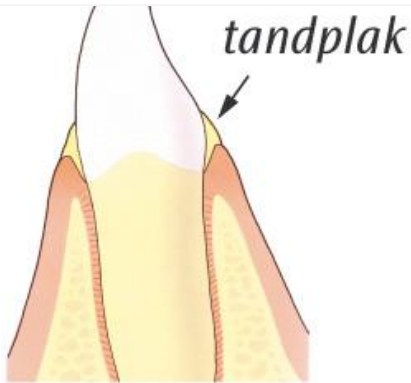


Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?

Een goede mondhygiëne kan tandhalsgevoeligheid voorkomen. Als u niet te krachtig poetst en zorgt dat uw tandvlees niet ontstoken raakt, krijgt u hiermee niet maken. Dat betekent dat u dagelijks alle tandplak van en tussen uw tanden en kiezen moet verwijderen. Poets uw tanden daarom tweemaal per dag met een fluoridetandpasta. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten, gebeurt zorgvuldig, niet te krachtig en met een zachte tandenborstel. Reinig ook dagelijks de ruimten tussen uw tanden en kiezen met tandenstokers, ragers of flossdraad.

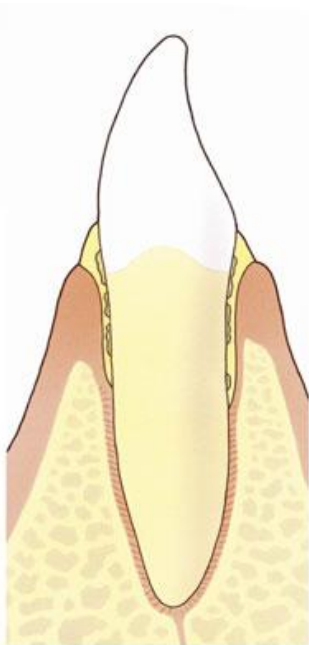
Rokers hebben vaak meer tandplak en tandsteen dan niet-rokers

Op en tussen uw tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees ontstaat tandplak. Dit nauwelijks zichtbare wit-gelige laagje bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Niet verwijderde plak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak. Tandplak is de veroorzaker van ontstoken tandvlees. Ontstoken tandvlees is pijnlijk en bloedt bij aanraking, bijvoorbeeld met een tandenborstel. Rokers hebben vaak meer tandplak en tandsteen dan niet-rokers. Meer kans op tandvleesontstekingen dus. Bovendien zijn de tandvleesontstekingen bij hen vaak ernstiger en slaat een behandeling ervan doorgaans minder goed aan.



Waarom bloedt het tandvlees van rokers minder snel?

Nicotine vernauwt de bloedvaatjes in het tandvlees. Daarmee onderdrukt roken de verschijnselen van een tandvleesontsteking. Het ontstoken tandvlees van rokers bloedt minder snel dan van niet-rokers. Daarom zijn tandvleesontstekingen bij hen moeilijker te ontdekken. De vernauwing van de bloedvaten zorgt er ook voor dat de doorbloeding van het tandvlees geringer is. Hierdoor neemt de afweer tegen bacteriën in de tandplak af. Ook beïnvloedt roken de wondgenezing negatief.



Verwijderen van tandplak tussen de tanden en kiezen met flossdraad

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.

Weg met die tandplak

Voorkom gaatjes

Om je mond gezond te houden, moet je tandplak verwijderen. Dit wit-gele laagje is moeilijk zichtbaar en 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

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 tandplakverklipper. 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!



Poets tandplak weg

Om uw mond gezond te houden, moet u tandplak verwijderen. Dit wit-gele laagje is moeilijk zichtbaar en ontstaat op én tussen uw tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. 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 de mond zetten suikers en zetmeel om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes in uw gebit. Tandplak veroorzaakt bovendien ontstoken tandvlees. Als u de plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat uw tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde plak wordt hard en verkalkt tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak. 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.

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

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 dag dat u aandacht aan mondverzorging bij uw kind of cliënt kunt besteden, bij voorkeur 's ochtends na het ontbijt en 's avonds voor het slapen.

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 of mondhygiënist en vraag om een instructie. De tanden kunnen namelijk verkleuren door het gebruik van een middel met chloorhexidine.

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 verwijsbrief nodig



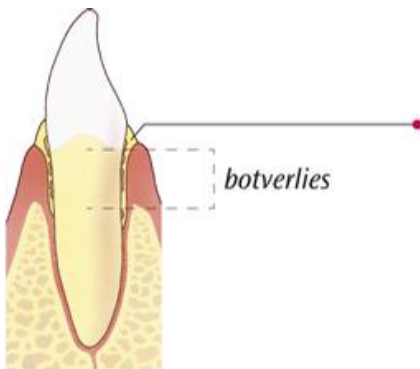


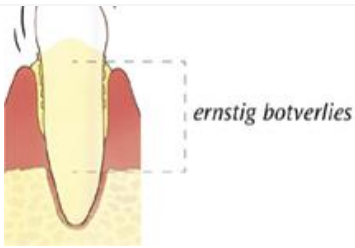
Ernstige tandvleesontsteking (parodontitis)

De ontsteking van het tandvlees kan zich uitbreiden naar het kaakbot. Door de ontsteking laat het tandvlees los van de tanden en kiezen. De ruimte (pocket) tussen de tand en het tandvlees wordt dieper. De ontsteking in de tandvleesrand kan zich uitbreiden naar het kaakbot. Daardoor laat het tandvlees nóg verder los. Door de ontsteking gaan de vezels stuk en wordt het kaakbot afgebroken. Gevolg? Nog diepere pockets. Hierin verkalkt de tandplak gedeeltelijk tot tandsteen. Het tandvlees kan gaan terugtrekken. Deze voortschrijdende ontsteking met afbraak van vezels en kaakbot heet parodontitis. Parodontitis voel je vaak niet en kan zonder goede controle lang onopgemerkt blijven.

Vaak wordt parodontitis pas opgemerkt als de tanden en kiezen losser gaan staan of als de ruimte tussen de tanden en kiezen groter wordt. Omdat het tandvlees ver is teruggetrokken, komen wortels bloot te liggen.

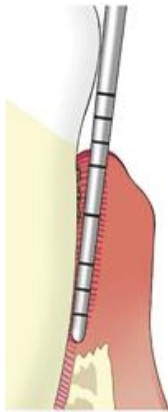
Blootliggende wortels hebben geen beschermend glazuur. Daardoor ontstaan er makkelijk gaatjes. Ook zijn tanden en kiezen met blootliggende wortels gevoelig. Bijvoorbeeld als u uw tanden poetst of wanneer u warme, koude, zoete of juist zure producten eet of drinkt. Door de ontsteking kan zoveel kaakbot verdwijnen dat uw tanden en kiezen uitvallen.





Hoe weet je of de ontsteking ernstig is?

Op het oog ziet al het ontstoken tandvlees er hetzelfde uit. Om de ernst van een ontsteking vast te stellen moet de tandarts of mondhygiënist de ruimten tussen de tanden en het tandvlees (pockets) opmeten. Dat doet hij met een zogenoemde pocketsonde bij alle tanden en kiezen. Met de meting bepaalt hij per tand of kies de ernst van de ontsteking. Bij gezond tandvlees is een pocket maximaal 3 mm en bloedt niet. Ontstoken tandvlees geeft pockets tot 5 mm. Verder gevorderde ontstekingen hebben nog diepere pockets, vaak van 6 mm of zelfs nog meer. Dan is er ook sprake van botafbraak.



Mijn tandvlees is ontstoken, hoe haal ik alle tandplak weg?

Met een goede mondhygiëne haalt u alle tandplak weg. Dat houdt meer in dan 2x per dag uw tanden 2 minuten poetsen met een fluoridetandpasta. Reinig ook dagelijks de ruimten tussen uw tanden en kiezen met tandenstokers, ragers of flossdraad. Een goede dagelijkse mondhygiëne is de basis van gezond tandvlees en een gezonde mond.



Wat kan de tandarts aan ontstoken tandvlees doen?

Uw tandarts of mondhygiënist kan u adviseren en instructies geven waarmee u uw mondhygiëne op peil kunt brengen en houden. Met een goede mondhygiëne verwijdert u dagelijks tandplak van uw tanden en kiezen op de plaatsen waar u zelf met de tandenborstel, tandenstokers, ragers of flossdraad bij kunt. Tandsteen kunt u niet zelf wegpoetsen. Dat doet uw mondzorgverlener met speciale instrumenten. Dit wordt gebitsreiniging genoemd. Uw dagelijkse inspanningen samen met de professionele gebitsreiniging in de mondzorgpraktijk worden beloond. De ontsteking kan verdwijnen en gezond tandvlees kan zich weer aan de tanden en kiezen hechten. Het tandvlees kan tijdens de genezing wat terugtrekken. Eenmaal verloren kaakbot komt niet meer terug. Wie dagelijks alle tandplak verwijdert, voorkomt nieuwe ontstekingen.

Heeft stress gevolgen voor tandvleesontstekingen?

Iedereen heeft wel eens last van stress. Langer aanhoudende psychische stress kan de afweer van het lichaam en dus ook van het tandvlees onderdrukken. Wie veel stress heeft, heeft een grotere kans op parodontitis. Ook de gevolgen van parodontitis kunnen ernstiger zijn.

Heeft diabetes gevolgen voor mijn tandvlees?

Iemand met diabetes is gevoeliger voor ontstekingen en infecties. Dus ook het tandvlees ontsteekt sneller. Dat gebeurt vooral wanneer de diabetes niet goed is ingesteld. Mensen met diabetes, en vooral niet goed ingestelde diabetes, hebben een verhoogde kans op het ontwikkelen van parodontitis.

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!



Welke typen elektrische tandenborstels zijn er?

Er bestaan in hoofdzaak twee typen elektrische tandenborstels. De techniek van de borstels verschilt. Zo wordt gebruikgemaakt van de oscillerende-roterende (ronddraaiend heen-en-weergaand) en de sonische (zijwaarts heen-en-weergaand) techniek. Uit onderzoek blijkt dat deze borstels beter tandplak verwijderen dan normale handtandenborstels. Ze zorgen daarmee dus voor een betere mondhygiëne.

toegevoegd. Hierbij beweegt de borstelkop in een hoge snelheid naar de tand toe. Zo komen de borstelharen beter tussen de tanden en kiezen.

De sonische borstels hebben de vertrouwde vorm van de gewone handtandenborstel. De poetstechniek lijkt sterk op die van de gewone tandenborstel. De borstel beweegt snel heen-en-weer en maakt een zijwaartse borstelbeweging.



Is een elektrische tandenborstel beter dan een gewone tandenborstel?

Ja, uit onderzoek is gebleken dat roterende elektrische tandenborstels beter tandplak verwijderen dan normale handtandenborstels. Ze zorgen daarmee dus voor een betere mondhygiëne.

Wat is de oorzaak van ontstoken tandvlees?

Tandplak op de overgang van uw tandvlees naar uw tand of kies en de tandplak die tussen uw tanden en kiezen zit, veroorzaken ontstoken tandvlees. Als u de tandplak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de tandplak ervoor dat uw 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. Tandplak is lastig te zien. Een tandplakverklikker is een handig hulpmiddel om tandplak zichtbaar te maken.



Wat moet ik doen om mijn tandvlees gezond te maken en te houden?

Ontstoken tandvlees geneest alleen als u dagelijks alle tandplak verwijdert.

Kan ik tandplak verwijderen met een mondspoelmiddel?

Sommige mondspoelmiddelen maken het verwijderen van tandplak gemakkelijker. Toch kunnen ze het gebruik van een tandenborstel gecombineerd met tandenstokers, ragers of flossdraad niet vervangen. Mondspoelmiddelen kunnen wel even een frisse mondgeur en aangename smaak geven.



Ik ben zwanger. Heb ik meer kans op ontstoken tandvlees?

Tijdens uw zwangerschap heeft u meer kans op het krijgen van tandvleesproblemen. Door de veranderde activiteit van uw hormonen reageert het tandvlees heftiger op de aanwezigheid van tandplak. Extra aandacht voor de mondhygiëne tijdens uw zwangerschap is dan ook zeer belangrijk. Als u alle plak zorgvuldig verwijdert, levert uw zwangerschap geen extra risico's op voor het krijgen van tandvleesontstekingen.

Tandplakverklikker

Tandplak is vaak lichtgeel van kleur en daarom niet goed zichtbaar. Tandplakverklikker is een rode kleurstof in tabletvorm die tandplak zichtbaar maakt. Kauw na het tandenpoetsen op de tablet en verspreid de kleurstof met de tong over de tanden en kiezen. Daarna spoelt u de overtollige kleurstof weg met een klein slokje water. De rode plekken op de tanden geven aan waar nog tandplak zit. Na enige tijd verdwijnt de kleurstof vanzelf.



Tandplak

Op en tussen tanden en kiezen ontstaat een wit-gelig laagje dat u bijna niet kunt zien en dat tandplak wordt genoemd. Het bestaat vooral uit bacteriën en producten van bacteriën.

Wanneer de tandplak niet regelmatig weggehaald wordt, kunnen de bacteriën behalve gaatjes ook tandvleesontsteking veroorzaken. Niet verwijderde tandplak kan verkalken tot tandsteen. Aan het ruwe tandsteen hecht makkelijk weer nieuwe

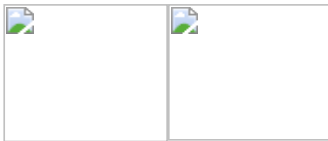
tandarts en mondhygiënist kunnen de gezondheid van uw tandvlees meten.

Kun je met een beugel alles eten?

Voorkom dat je beugel stuk gaat. Slotjes komen gemakkelijk los bij het eten van dropjes, toffees of andere harde en plakkerige dingen. Kauwgom en draadjesvlees gaan gemakkelijk tussen de beugel zitten, je krijgt het moeilijk weer weg. Limonade en frisdrank, met of zonder bubbels, kun je beter laten staan. Ze veroorzaken tandplak waardoor je glazuur rondom de slotjes blijvend kan verkleuren of zelfs gaatjes ontstaan. Zorg dat je de tandplak elke dag goed wegpoetst.

App GezondeMond

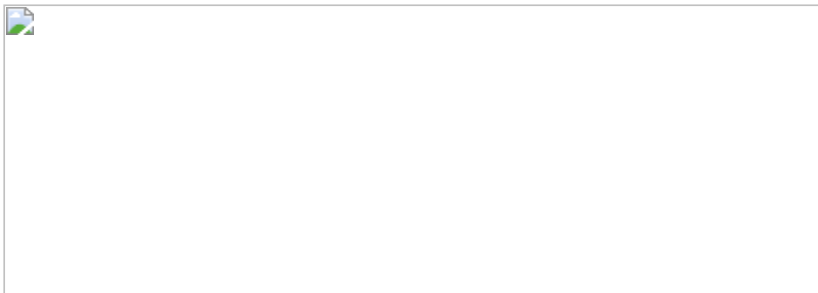
Kunt u de adviezen van uw tandarts of mondhygiënist allemaal onthouden? U hoorde iets over ragen en poetsen, maar wat zei uw zorgverlener ook al weer? In de tandartsstoel was het verhaal allemaal nog zo helder, maar eenmaal thuis, bent u de boodschap vergeten. Herkenbaar? Download dan nu de gratis app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

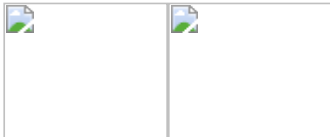
- Tongreinigen: hoe doe je dat?
- Mondspoelen: welk mondspoelmiddel moet ik kiezen?

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](#)

CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



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

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](#)

[KNMT](#)

[Privacy | Voorwaarden](#)