



TANDVLEES

Synoniemen: *gingiva*

Inhoud

- [Welk flossdraad moet ik gebruiken?](#)
- [Na het inbrengen van de implantaten](#)
- [Waarom is roken slecht voor het tandvlees?](#)
- [Stoppen met roken en mondgezondheid](#)
- [Verschillen tussen de plaat- en frameprothese](#)
- [Blootliggende tandhalzen](#)
- [Teruggetrokken tandvlees](#)
- [Waardoor trekt het tandvlees terug?](#)
- [Ontstoken tandvlees](#)
- [Waardoor ontstaat de pijn bij gevoelige tandhalzen?](#)
- [Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?](#)
- [Rokers hebben vaak meer tandplak en tandsteen dan niet-rokers](#)
- [Waarom bloedt het tandvlees van rokers minder snel?](#)
- [Verliezen van tanden en kiezen](#)
- [Mondproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking](#)
- [Waarmee kan ik tussen mijn tanden en kiezen reinigen?](#)
- [Hoe gebruik ik tandenstokers en ragers?](#)
- [Voorzorgsmaatregelen bij zwangerschap](#)
- [Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?](#)
- [Gezond tandvlees](#)
- [Ontstoken tandvlees \(gingivitis\)](#)
- [Wat is de oorzaak van ontstoken tandvlees?](#)
- [Is roken schadelijk voor mijn tandvlees?](#)
- [Ik ben zwanger. Heb ik meer kans op ontstoken tandvlees?](#)
- [Slijtage van het gebit door tandenpoetsen](#)
- [Hoe ziet een goede tandenstoker er uit?](#)
- [Wanneer is een behandeling met implantaten mogelijk?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Welk flossdraad moet ik gebruiken?

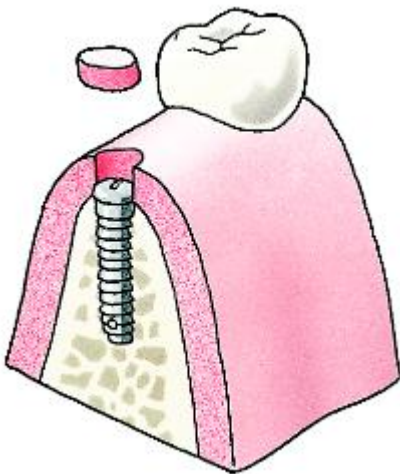
kunt gebruiken.

In het begin is het gebruik van flossdraad soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat dan gemakkelijk bloeden omdat het nog ontstoken is. Als u dagelijks flosst, verdwijnt de ontsteking en dus ook het bloeden. Bovendien wordt het gebruik minder pijnlijk. Bloedend tandvlees kan ook het gevolg zijn van een verkeerde techniek. Wordt het bloeden niet minder of juist erger? Ga dan naar uw tandarts of mondhygiënist.

Na het inbrengen van de implantaten

Na plaatsen van de implantaten kan het tandvlees ter plaatse pijnlijk en gezwollen zijn. Daarvoor krijgt u zondig een pijnstillend middel voorgeschreven. Ook is het verstandig gedurende één of twee weken na het aanbrengen van implantaten uw voeding aan te passen. Uw behandelaar kan u daarbij adviseren.

De eerste maanden na plaatsen mag u de implantaten niet te zwaar belasten. Een tijdelijk geplaatste voorziening waarborgt de kauwfunctie en de esthetiek zoveel mogelijk. Twee tot zes maanden na het inbrengen zitten de implantaten stevig in het bot vastgegroeid en kan de tandarts of een tandprotheticus (in geval van een overkappingsprothese) hierop de kroon, de brug of de prothese maken. Hij neemt daarvoor onder plaatselijke verdoving soms eerst een klein stukje van het tandvlees boven het implantaat weg.



Een tand of kies is nauw omgeven door tandvlees. Daartussen is een smalle spleet van hooguit drie millimeter diep, ook wel 'pocket' genoemd. Hierin hoopt zich tandplak op. Bij onvoldoende mondhygiëne kan die pocket ontstoken raken. Dan zwelt uw tandvlees op en daardoor wordt de pocket dieper. Een diepe pocket kunt u lastiger reinigen. Ook wordt de kans op ophoping van tandplak groter. De ontsteking kan zich dan gemakkelijk uitbreiden naar uw kaakbot. Uw kaakbot slinkt. Hierdoor kunnen uw tanden en kiezen los gaan staan. Roken beïnvloedt het proces van tandvleesontsteking en het slinken van kaakbot nadelig. Daarom is de kans groter dat rokers eerder hun tanden en kiezen verliezen dan niet-rokers. Bovendien slaat een behandeling van ontstoken tandvlees doorgaans beter aan bij niet-rokers dan bij rokers.

Stoppen met roken en mondgezondheid

Al twee tot zes weken na het stoppen met roken is het gunstige effect zichtbaar in uw mond. De conditie van uw tandvlees gaat niet verder achteruit. Ook zullen de resultaten van een tandvleesbehandeling beter zijn. Tandvleesbloedingen kunnen na het stoppen met roken tijdelijk toenemen. Een goede mondhygiëne zorgt ervoor dat dit probleem snel verdwijnt. Uw tandarts of mondhygiënist kan u hierbij helpen. Om succesvol te stoppen is het belangrijk dat u zelf goed gemotiveerd bent. Heeft u besloten te stoppen? Gefeliciteerd! U heeft meer kans van slagen als u er een hulpmiddel bij gebruikt. Meer informatie vindt u op www.rokeninfo.nl of bel 0900 – 1995 (€ 0,10 per min.).

Verschillen tussen de plaat- en frameprothese

Een plaatprothese is goedkoper dan een frameprothese, maar kent dan ook nadelen. De plaatprothese steunt in zijn geheel op uw tandvlees en dat kan gemakkelijk tot tandvleesproblemen leiden omdat uw tandvlees de krachten, veroorzaakt door het kauwen of knarsen, moet opvangen. Ook blijft er gemakkelijk voedsel onder de plaatprothese zitten. Dat leidt snel tot ontstekingen van het tandvlees.

Een frameprothese steunt voor een groot deel op uw overgebleven tanden en kiezen en in mindere mate op het tandvlees. Daardoor vangen uw eigen gebit de kauwkrachten op en wordt het tandvlees meer ontzien dan bij een plaatprothese.

Welke voor u het meest geschikt is, verschilt per persoon. De keuze maakt u in overleg met uw behandelaar. Soms voert de tandarts de gehele behandeling uit; soms behandelt de tandarts uw eigen gebit en maakt een tandprotheticus de partiële gebitsprothese.

Blootliggende tandhalzen

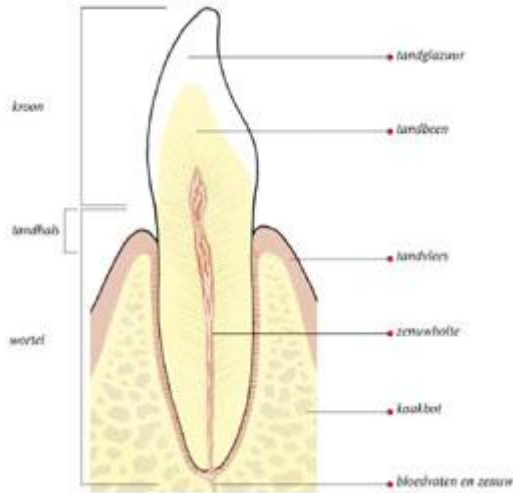
Pijn bij het eten of drinken van warme of koude producten? Of juist als u iets zuurs of zoets neemt? Waarschijnlijk zijn blootliggende tandhalzen het probleem. Als het tandvlees zich terugtrekt, komt de hals en de wortel van de tand of kies bloot te liggen. Op de hals en wortel van de tand of kies zit geen glazuur. Daardoor is de tand of kies erg gevoelig voor invloeden zoals warm, koud, zoet en zuur. Ook ontstaan er gemakkelijk gaatjes in het blootliggende deel. Op een juiste manier poetsen en een goed voedingspatroon zijn erg belangrijk om de gevoeligheid aan te pakken.

Teruggetrokken tandvlees

In een gezonde mond ligt het tandvlees netjes om de tanden en kiezen. Gevoelige tandhalzen ontstaan alléén wanneer het tandvlees is teruggetrokken. Zonder teruggetrokken tandvlees is deze gevoeligheid

waardoor trekt net 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.



Ontstoken tandvlees

Ontstoken tandvlees kan leiden tot teruggetrokken tandvlees.

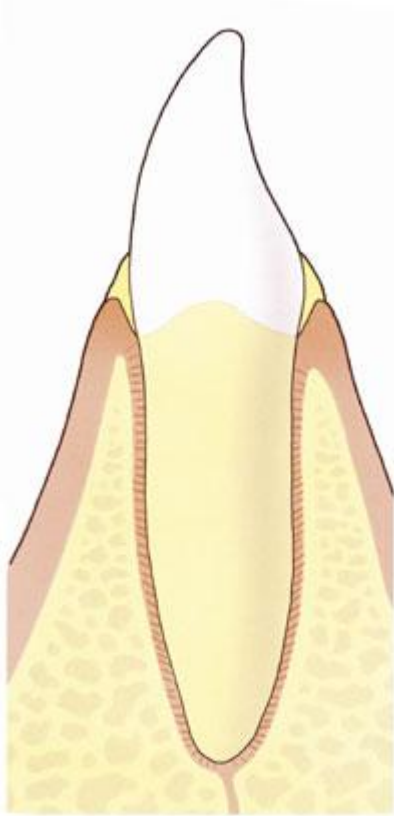
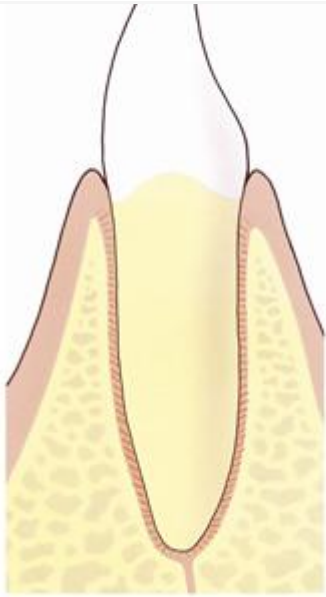
Gezond tandvlees is roze, ligt strak om de tanden en kiezen en bloedt niet als u uw tanden poetst.

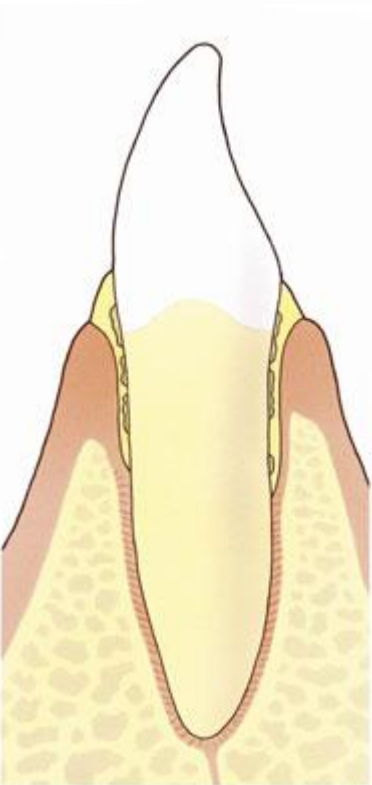
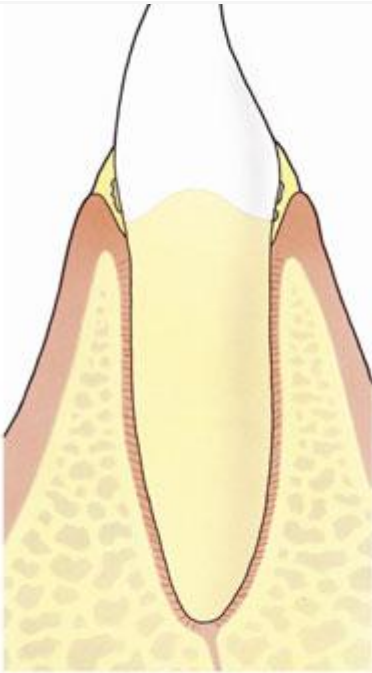
Rood, gezwollen of bloedend tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Tandplak op de overgang van uw tandvlees naar uw tand of kies en de plak die tussen uw tanden en kiezen zit, veroorzaken ontstoken tandvlees. Dit stadium wordt gingivitis genoemd.

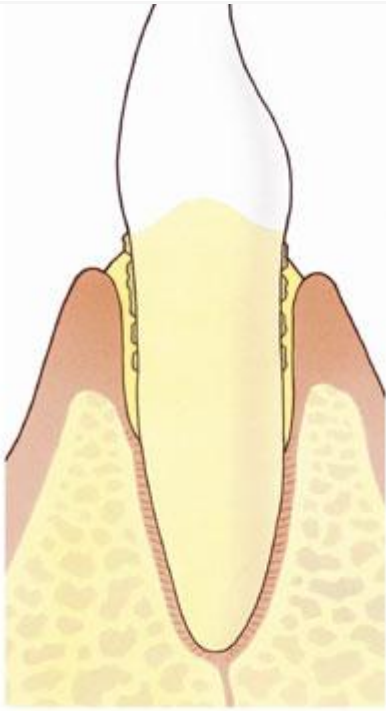
Als u plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat uw tandvlees verder ontstoken raakt. Niet verwijderde plak verkalkt tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak.

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 tandvlees komt niet meer terug.

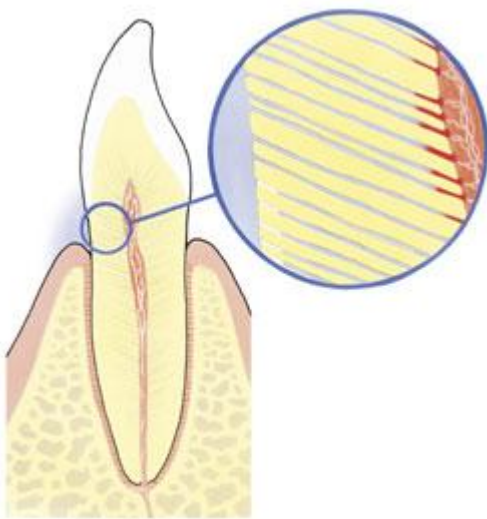


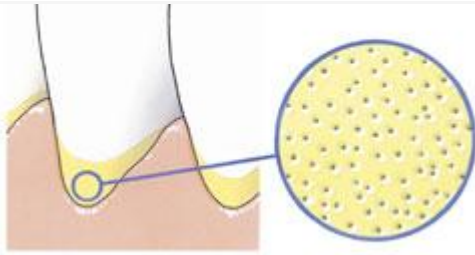




Waardoor ontstaat de pijn bij gevoelige tandhalzen?

Tanden en kiezen bestaan uit een kroon en één of meer wortels. De kroon is het deel dat u ziet en is voorzien van een sterke laag glazuur. De wortels ziet u niet en hebben géén glazuur. Zodra het tandvlees zich terugtrekt, komt dus een stukje van de tand zonder glazuur bloot te liggen. Dit poreuze materiaal is tandbeen. In tandbeen zitten kanaaltjes die verbonden zijn met de zenuwholte binnenin de tand of kies. Als het tandvlees de kanaaltjes afsluit, merkt u daar niets van. Is het tandvlees weg, dan komt door warme, koude, zoete of zure prikkels het vocht in die kanaaltjes in beweging. Die beweging irriteert de zenuwen en veroorzaakt zo de pijn.



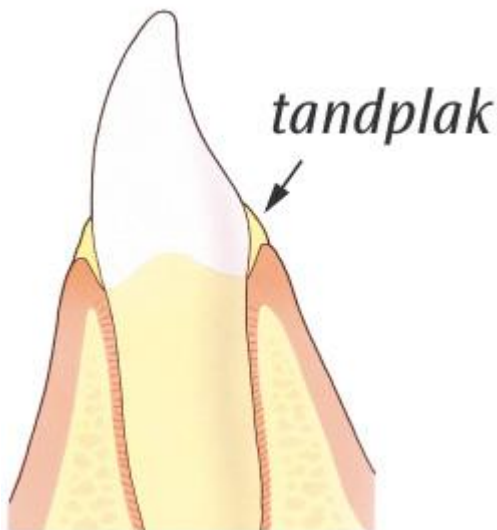


Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?

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.

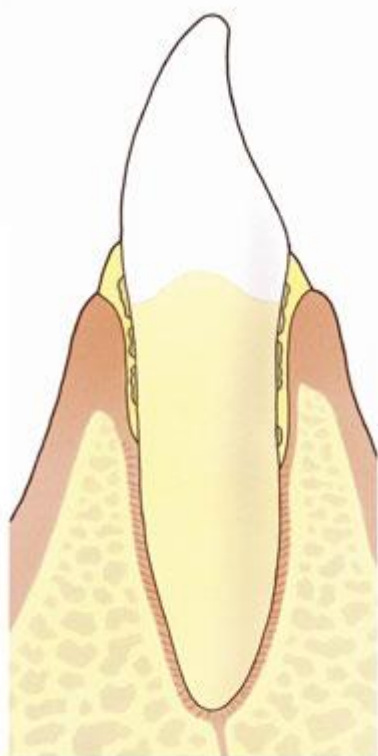
Rokers hebben vaak meer tandplak en tandsteen dan niet-rokers

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



Verliezen van tanden en kiezen

Bij een ontsteking neemt normaal gesproken het aantal bloedvaten in het tandvlees toe en worden ze wijder. Het tandvlees krijgt een rode kleur, zwelt het op en bloedt makkelijk als u uw tanden poetst of eet. Bij rokers gebeurt dat nauwelijks. Daarom wordt de ontsteking bij hen makkelijk over het hoofd gezien. Daardoor kan die zich vrijwel ongemerkt uitbreiden en zelfs het kaakbot aantasten. Roken zorgt er dus voor dat de tandvleesontsteking minder snel geneest en het kaakbot verder slinkt. Rokers hebben daarom een grotere kans hun tanden en kiezen te verliezen dan niet-rokers.

Mondproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking

Mensen met een verstandelijke beperking hebben meer kans op tandvleesontsteking en tandbederf (gaatjes). Dit heeft een aantal oorzaken:

Voeding

Vanwege kauw- en slikproblemen eten mensen met een verstandelijke beperking vaak vloeibaar, gepureerd of fijngesneden, zacht (sonde)voedsel. Ook houden ze voedsel vaak lang in de mond. Zacht voedsel zorgt ervoor dat de natuurlijke zelfreinigende werking van de mond vermindert. Consumptie van zachte (sonde)voeding werkt de vorming van tandplak in de hand. Eenmaal hard geworden tandplak wordt tandsteen. Aan tandsteen blijft makkelijk weer nieuwe plak 'hangen'.

Wat te doen bij zachte voeding

Mondhygiëne is hier het sleutelwoord. Zorg ervoor dat u dagelijks alle tandplak verwijdert om gaatjes en tandvleesontsteking te voorkomen.

verlammingen van de mondspieren, voortdurend openhouden van de mond en mondademhaling zijn oorzaken van verminderde natuurlijke reiniging van de mond.

Wat te doen bij verminderde natuurlijke reiniging van de mond

Ook hier geldt: mondhygiëne. Zorg ervoor dat u dagelijks alle tandplak verwijdert om gaatjes en tandvleesontsteking te voorkomen.

Zuigen of sabbelen

Vaak sabbelen aan een zuigfles of anti-lekbeker met zoete inhoud, bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt en andere melkproducten, kan het gebit aantasten. Omdat het gebit langdurig met suikers in aanraking komt, is er een grote kans op het ontstaan van zogenoemde zuigflescariës.

Wat te doen bij zuigen of sabbelen

Beperk de hoeveelheid zoete drankjes. Geef als alternatief zo mogelijk water of gewone thee zonder suiker. Laat uw kind of cliënt zoete drankjes in één keer achter elkaar opdrinken. Gebruik zo mogelijk een gewone beker, bijvoorbeeld met een rietje. 's Avonds en 's nachts is het drinken uit een zuigfles met zoete inhoud extra schadelijk. 's Nachts kan het speeksel de zuuraanvallen op het gebit vrijwel niet herstellen. Het ('s nachts) drinken van water uit een zuigfles is overigens niet schadelijk.

Reflux en herkauwen van voedsel

Maagzuur is extreem zuur. Zuren die in de mond komen tasten het tandglazuur aan. Deze vorm van onherstelbare gebitsslijtage wordt tanderosie genoemd. Sommige cliënten brengen de maaginhoud terug in de mond (rumineren of herkauwen) of hebben last van spontane terugkeer van voedsel (reflux). Bij reflux vloeit maagzuur terug in de slokdarm tot in de mondholte als gevolg van een storing van de sluitspier tussen de slokdarm en de maag.

Wat te doen bij reflux of herkauwen

Zuurremmende medicijnen kunnen uitkomst bieden. Soms kan een refluxoperatie nodig zijn. Ook het aanpassen van de voeding kan effect hebben. Neem voor voedingsadviezen contact op met de diëtist(e).

Stoornis in de wisselvolgorde

Kinderen worden meestal tandeloos geboren. Een kind wisselt zijn melkgebit tussen zijn zesde en twaalfde levensjaar. Zo staat het tenminste in 'de boekjes'. Bij uw kind of cliënt kan de wisselperiode een andere zijn. Kinderen met een verstandelijke beperking hebben vaak een kleine kaak. Hierdoor past het gebit er niet in. Vaak wisselt een kind niet al zijn tanden, maar gedeeltelijk, terwijl de blijvende tanden wel zijn aangelegd. Ook de tijdstippen waarop de tanden en kiezen doorkomen kunnen afwijken.

Wat te doen bij wisselen

Het glazuur van de pas doorgebroken tanden en kiezen is nog erg poreus en kwetsbaar. Poets de puntjes van de nieuwe tanden of kiezen direct mee zodra ze zijn doorgebroken. Als nieuwe kiezen doorkomen, zwelt vaak het tandvlees op. Dat is normaal. Het kan pijnlijk zijn, maar u hoeft niet ongerust te zijn. Bezoek regelmatig de tandarts voor controle.

Afwijkende tandstand

Veel mensen met een verstandelijke beperking hebben een afwijking in de stand, de vorm en het aantal tanden en kiezen. Als tanden netjes op een rijtje staan, kun je ze goed schoonmaken. Veel moeilijker wordt dat als ze schots- en scheef of bijvoorbeeld achter elkaar staan. Met de borstel kom je er moeilijk bij. Een

Wat te doen bij een afwijkende tandstand

Extra aandacht voor mondhygiëne. Let vooral op de ruimten tussen de tanden en kiezen. Soms kan de tandarts een afwijkende tandstand verbeteren met een beugel of bijvoorbeeld met implantaten. Ook kan de tandarts adviseren de tandboog te verkorten (kiezen trekken) zodat tandenpoetsen makkelijker wordt.

Gebruik van medicijnen

Verschillende medicijnen hebben als bijwerking dat de speekselklieren worden geremd in de afgifte van speeksel. Dit zijn vooral medicijnen die gebruikt worden bij de behandeling tegen hoge bloeddruk (antihypertensiva), hartritmestoornissen (digoxine, anti-aritmica) of medicijnen, zoals antidepressiva, slaap- en plasmiddelen. De medicijnen tasten de speekselklieren zelf meestal niet aan, maar remmen alleen de speekselafgifte. Speeksel heeft een smerende werking bij het spreken, kauwen en slikken. Met behulp van speeksel kunnen we makkelijker bewegen met onze wangen, tong en lippen. Met speeksel bevochtigen we ons voedsel zodanig dat we het pijnloos kunnen doorslikken. Ook bevochtigt speeksel het mondslijmvlies, waarmee uitdroging wordt voorkomen. Bovendien heeft het een reinigende werking op tanden, kiezen en het mondslijmvlies. Daarnaast remt speeksel de werking en de groei van bacteriën en schimmels in de mond, waardoor mondinfecties worden voorkomen. Als uw kind of cliënt onvoldoende speeksel heeft, vormt tandplak zich sneller dan normaal. Hierdoor ontstaan er sneller gaatjes. Dit gebeurt vooral wanneer uw kind of cliënt regelmatig suikerbevattend voedsel eet of drinkt. 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. Medicijngebruik kan ook andere gevolgen hebben, zoals tandvleesgroei (middelen tegen epilepsie), verkleuringen van de tanden (chloorhexidine) en de productie van te veel speeksel, kwijlen dus (pijnstillende middelen, antipsychotica, middelen tegen beroertes).

Wat te doen bij een droge mond

Als medicijngebruik de oorzaak is van de droge mond van uw kind of cliënt, overleg dan met de huisarts of specialist of u de soort medicijnen, de dosering of het tijdstip van toediening kunt aanpassen. U kunt de speekproductie van uw kind of cliënt stimuleren door hem voedsel te geven waarop hij goed moet kauwen. Denk aan stevige bruine boterhammen, wortels of suikervrije kauwgom. De afgifte van speeksel kan ook worden versterkt door het eten van licht zuur voedsel, zoals fruit of komkommer. Dit werkt vaak niet of onvoldoende bij mensen die reeds langer lijden aan het syndroom van Sjögren of die in het hoofd of de hals zijn bestraald.

Wat te doen bij tandvleesgroei

Vertel de tandarts of mondhygienist dat uw kind of cliënt met de medicijnen is begonnen. Meteen vanaf het begin is een extra goede mondhygiëne belangrijk. Dan kunt u tandvleesgroei bij uw kind of cliënt voorkomen. Het tandvlees groeit namelijk vooral op plaatsen waar tandplak zit. Het verwijderen van die tandplak is dus extra belangrijk. Zeker omdat het wegpoetsen op die plaatsen steeds moeilijker wordt. Rood, gezwollen en bloedend tandvlees is ontstoken. De ontsteking gaat nooit vanzelf weg. Een goede mondhygiëne is extra belangrijk. Bezoek regelmatig de tandarts of mondhygiënist om de mond van uw kind of cliënt te laten reinigen.

Wat te doen bij kwijlen

Door het eten van suikerbevattend voedsel neemt de speekselproductie toe. Geef uw kind of cliënt er daarom zo min mogelijk van. Sluit de mond van uw kind of cliënt zo veel mogelijk. Neem bij aanhoudende klachten contact op met uw huisarts, tandarts of logopedist.

gezicht valt, heeft kans op breuk of verlies van zijn tanden. Mensen die slecht ter been zijn, of anders motorisch zijn beperkt, lopen vaak instabieler en hebben daardoor meer kans op tandletsel. Dan is er een groep patiënten die zichzelf beschadigt. Zij lijden aan automutilatie. Automutilatie kan leiden tot tandletsel.

Wat te doen bij tandletsel

Als de tand is afgebroken, losstaat of uit de mond is: ga direct naar de tandarts. Houd (het afgebroken deel van) de tand nat in melk.

Gewoonten

Duimen in een mond met een blijvend gebit is slecht voor de stand van de tanden. Ook zuigen op doeken, spenen en vingers kan leiden tot een afwijkende tandstand. Mensen met een verstandelijke beperking zuigen vaak extreem, waardoor de tandstand verandert. Een afwijkende tandstand kan de mondhygiëne moeilijker maken. Maar ook nagelbijten en tandenknarsen (bruxisme) vergroten de kans op gebitsslijtage.

Wat te doen bij verkeerde gewoonten

Probeer de afwijkende gewoonten bij uw kind of cliënt af te leren. Stimuleer het positieve gedrag. Vraag advies aan uw tandarts, mondhygiënist, logopedist of orthopedagoog.

Syndroom van Down

Mensen met het syndroom van Down hebben vaak slappe tong- en mondspieren. Die bemoeilijken het slikken, eten, drinken en spreken. Hierdoor werkt de zelfreinigende functie van de mond minder goed. Meer tandplak is het gevolg. Mensen met Down ademen meer door de mond. Een droge mond is dan het gevolg. Daardoor is de beschermende werking van het speeksel beperkt. Door de verminderde weerstand lopen deze mensen eerder ernstige (tandvlees)ontstekingen op. De wortels van tanden en kiezen van mensen met Down zijn bovendien vaak kort. Bij een tandvleesontsteking kunnen ze dus eerder los gaan staan.

Wat te doen bij het syndroom van Down

Bevorder goede mondgewoonten. Leer uw kind of cliënt de tong zo veel mogelijk op de goede plaats te houden, dus zo veel mogelijk achter de voortanden. Begin hier vroeg mee. Juist gebruik van de tong stimuleert u meer met borst- dan met flesvoeding. Een logopedist kan u uitleg en oefeningen geven voor een juist gebruik van de tong. Probeer bij uw kind of cliënt het ademen door de neus te bevorderen. U kunt dat doen door consequent zijn mond te sluiten als uw kind of cliënt slaapt.





Waarmee kan ik tussen mijn tanden en kiezen reinigen?

Gebruik de hulpmiddelen die u in overleg met uw professional heeft uitgezocht.

Het makkelijkst in gebruik zijn **tandenstokers**. Deze zijn van origine van hout en driehoekig, maar tegenwoordig ook rond van zacht rubber met uitsteekseltjes.

In grotere ruimtes reinigen **ragers** het meest grondig, dit zijn borstelhaartjes op een ijzerdraad in verschillende maten en soorten. Overleg met uw professional welke ragers en stokers voor u het beste zijn.

Tandzijde en flossdraad kan nodig zijn wanneer er weinig ruimte is voor de andere hulpmiddelen. Met name kunnen deze hulpmiddelen heel nuttig zijn om tussen de voortanden het vuil en het tandsteen te bestrijden. Er zijn ook speciale houdertjes voor flossdraad op de markt die gebruik eenvoudiger maken.

In het begin is het gebruik van hulpmiddelen tussen uw tanden misschien moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat makkelijk bloeden omdat het dan nog ontstoken is. Als u dagelijks de hulpmiddelen gebruikt (en nadat uw gebit professioneel gereinigd is door uw tandarts, mondhygiënist of preventie-assistent) verdwijnt de ontsteking en kan het nog een aantal dagen duren voordat het bloeden stopt.

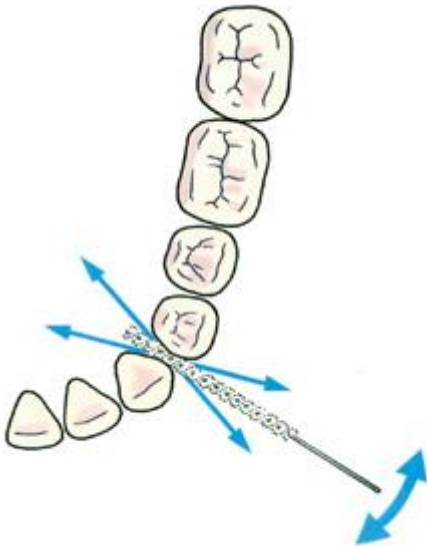
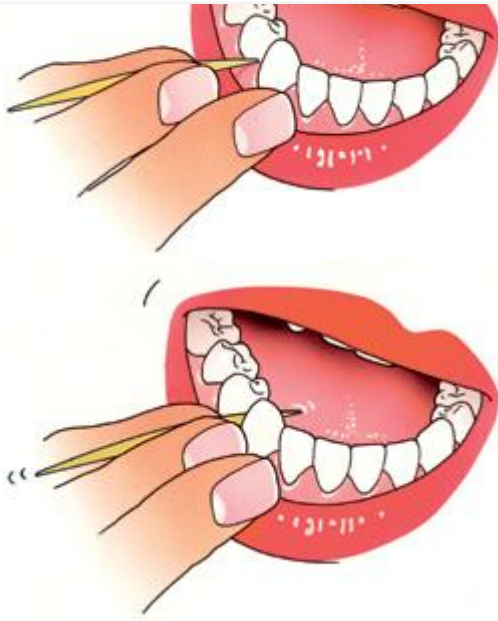
Hoe gebruik ik tandenstokers en ragers?

Pak de tandenstoker of de rager tussen duim en wijsvinger vast en duw deze vanaf de buitenkant tussen de tanden en de kiezen. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden en kiezen. Dit voorkomt dat u uitschiet.

De driehoekige houten tandenstoker wordt met de platte kant op het tandvlees geplaatst.

De bedoeling van een rager is dat bij gebruik wel enige weerstand wordt ondervonden, maar dat de ijzeren draad de tanden en kiezen niet raakt. Bij gebruik achter in de mond ontstaat er meer ruimte wanneer de mond iets gesloten wordt, zodat de wangen minder gespannen zijn. Beweeg met de tandenstoker of de rager een paar keer heen en neer. Laat de beweging u voordoen.

Het is ook mogelijk om vanuit meerdere hoeken een ruimte te reinigen. Overleg met uw professional of u de juiste technieken gebruikt.



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

mondspoelmiddel.

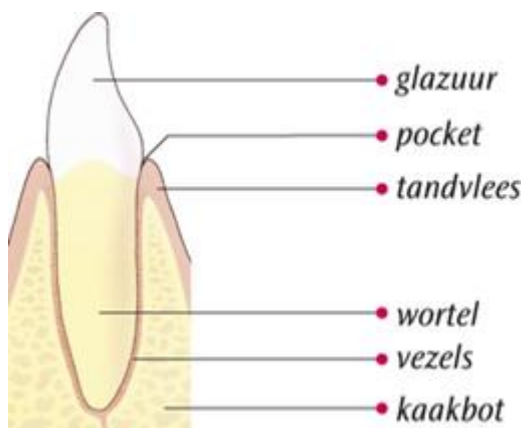


Kan een elektrische tandenborstel het tandvlees of het tandglazuur beschadigen?

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.

Gezond tandvlees

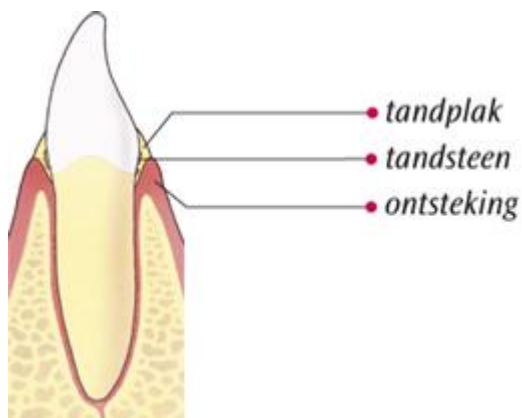
Gezond tandvlees is roze, ligt strak om tanden en kiezen en bloedt niet als u eet of uw tanden poetst. Gezond tandvlees is de basis van een gezond gebit. Het tandvlees is samen met het kaakbot en de vezels het fundament van uw tanden en kiezen. Wie zijn tandvlees gezond houdt, kan jarenlang genieten van zijn eigen tanden en kiezen.



Ontstoken tandvlees (gingivitis)

Bloedend, rood of gezwollen tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Uw tandvlees kan overal ontstoken zijn. Maar de ontsteking kan ook plaatselijk zijn, bijvoorbeeld tussen 2 tanden of kiezen. Ontstoken tandvlees gaat soms samen met een vieze smaak in de mond of met een slechte adem. Het

niets te zien. Gelukkig kan uw mondhygiënist of tandarts de ontsteking wel vaststellen. Tijdige behandeling van ontstoken tandvlees, kan uw tanden en kiezen behouden.



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.



Is roken schadelijk voor mijn tandvlees?

Roken heeft behalve de bekende gezondheidsrisico's ook nadelige gevolgen voor uw tandvlees. Het tandvlees van rokers ziet er bleker uit en bloedt minder snel, terwijl het toch ontstoken kan zijn. Als u rookt, herstelt het tandvlees slechter van een ontsteking. Bij rokers breekt het kaakbot 2x sneller af dan normaal.

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.

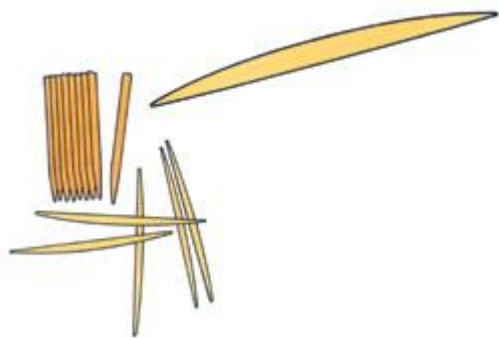
Slijtage van het gebit door tandenpoetsen

Als u krachtig of te intensief (te vaak of te lang) op een plek poetst, kunnen groeven in het gebit ontstaan. Zelfs het tandvlees kunt u wegpoetsen, waardoor de tandhalzen bloot komen te liggen. Blootliggende

Hoe ziet een goede tandenstoker er uit?

De tussenruimten tussen de tanden en kiezen zijn bij de meeste volwassenen geschikt voor het gebruik van tandenstokers. Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Ze kunnen verschillen in dikte. Bij grotere tussenruimten kunt u dikkere stokers gebruiken. Bij smallere tussenruimten kiest u een dunne variant. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist over het formaat. Ronde tandenstokers bestaan overigens niet, dat zijn cocktailprikkers. Die zijn niet bedoeld om uw tanden mee schoon te maken. U haalt er etensresten mee weg na een maaltijd. Om tandplak te verwijderen gebruikt u driehoekige houten tandenstokers. Na eenmalig gebruik gooit u de tandenstoker weg.

In het begin is het gebruik van tandenstokers soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat dan gemakkelijk bloeden omdat het nog ontstoken is. Wanneer u dagelijks tandenstokers gebruikt, verdwijnt de ontsteking en dus ook het bloeden. Bovendien wordt het gebruik minder pijnlijk. Bloedend tandvlees kan ook het gevolg zijn van een verkeerde techniek. Wordt het bloeden niet minder of juist erger? Ga dan naar uw tandarts of mondhygiënist.



Wanneer is een behandeling met implantaten mogelijk?

In principe kan bij iedereen met volgroeid kaakbot (vanaf ongeveer achttien jaar) een implantaat worden geplaatst. Voor een succesvolle behandeling moet u wel aan enkele voorwaarden voldoen:

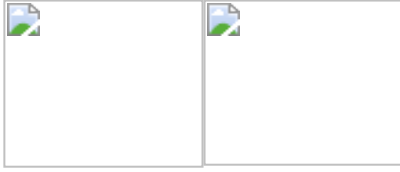
- Er moet voldoende kaakbot in hoogte én in breedte zijn.
- Het kaakbot moet gezond zijn.
- Ook het tandvlees van de resterende tanden moet gezond zijn. Is dat niet het geval dan moet dat eerst worden behandeld.
- De aangebrachte voorzieningen moeten goed worden onderhouden.

Roken en bovenmatig alcoholgebruik hebben een nadelige invloed op het succes van de implantaten.

De behandelaar beoordeelt aan de hand van röntgenfoto's of u voldoende kaakbot heeft en of het kaakbot geschikt is om te implanteren. Soms is het nodig nieuw kaakbot te maken op plaatsen waar onvoldoende bot is.

App GezondeMond

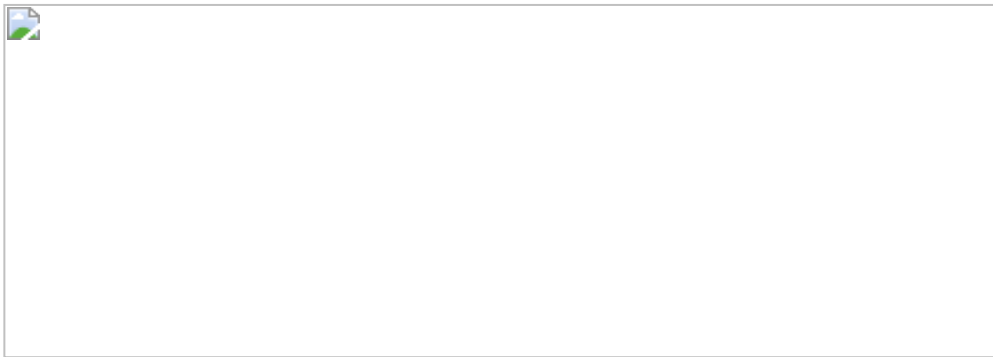
helder, maar eenmaal thuis, bent u de boodschap vergeten. Herkenbaar? Download dan nu de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets en verkrijgbaar via Google Play](#). U kunt de app voor [iPhone en iPad ook vinden in de App Store van iTunes](#).



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.

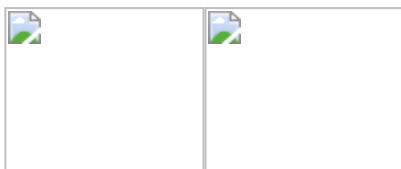
- Stoken: het gebruik van de juiste tandenstokers, welke, hoe gebruik je ze?
- Flossen: de zorgvuldige manier om de ruimten tussen tanden/kiezen en tandvlees te reinigen.
- Ragen: welke maat ragers gebruik je hoe en waar?
- Voedingsadvies: hoe voorkom je gaatjes en tanderosie?
- Tongreinigen: hoe doe 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](#)

CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



[Ook in coronatijd zijn controles belangrijk](#)



ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3
1112 NV Diemen

Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)

E-mail: info@tandartsendekruidenhof.nl

OPENINGSTIJDEN

Maandag:	8:00 - 16:30
Dinsdag:	8:00 - 16.30
Woensdag:	8:00 - 16:30
Donderdag:	8:00 - 16:30
Vrijdag:	8:00 - 16:30
Zaterdag:	10:00 - 15:00

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](#)