



## GEVOELIGE TANDHALZEN

**Synoniemen:** *blootliggende tandhalzen*

### Inhoud

- [Blootliggende tandhalzen](#)
- [Teruggetrokken tandvlees](#)
- [Waardoor ontstaat de pijn bij gevoelige tandhalzen?](#)
- [Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?](#)
- [Wat kunt u zelf doen tegen gevoelige tandhalzen?](#)
- [Wat kan de tandarts tegen gevoelige tandhalzen doen?](#)
- [Zijn er tandpasta's die helpen tegen tandhalsgevoeligheid?](#)
- [Controle en begeleiding bij gevoelige tandhalzen](#)
- [Slijtage van het gebit door tandenpoetsen](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

### 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.

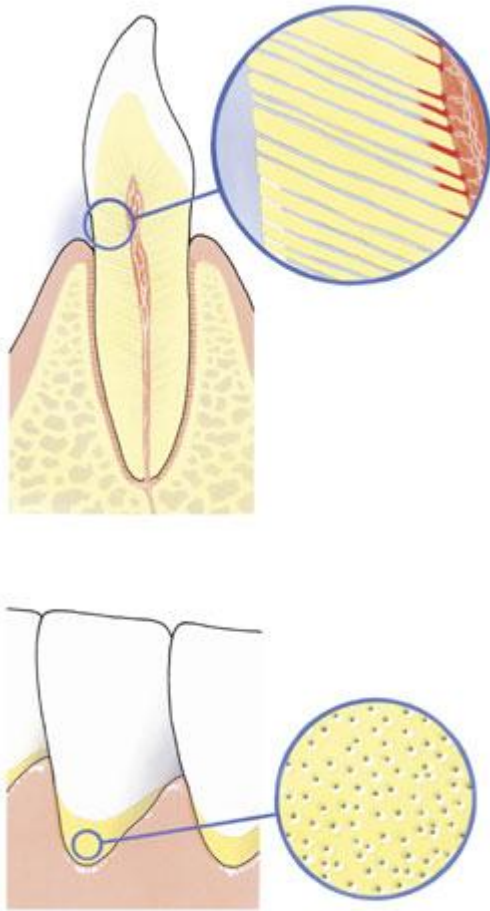
### Teruggetrokken tandvlees

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 niet mogelijk. 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

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 tandvles 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.

## Wat kunt u zelf doen tegen gevoelige tandhalzen?

### Op een juiste manier poetsen

Aangezien blootliggende tandhalzen en -wortels niet beschermd zijn door glazuur, is verzorging ervan extra belangrijk. Niet alleen om gaatjes in de wortels te voorkomen, maar ook om de gevoeligheid te minimaliseren. Blijf dus, ook bij pijn, poetsen. Als u poetst met tandpasta, brengt u een beschermend laagje op de tanden aan. Hierdoor kunnen prikkels minder makkelijk de zenuwen in de tand of kies bereiken. Gevolg? Minder pijn! Maar zure vloeistoffen spoelen dit laagje gemakkelijk weg. Dan komt de pijn dus weer terug. Soms kan spoelen met een fluoride spoelmiddel ook helpen. Overleg dit met uw tandarts of mondhygiënist.

### Voedingspatroon veranderen

Om de gevoeligheid te beperken, kan het belangrijk zijn dat u uw voedingspatroon verandert. Drinkt u

het tandbeen heen. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal zeven keer per dag. Kies voor drie hoofdmaaltijden en maximaal vier keer iets tussendoor. Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit en drink frisdrank en andere zure dranken met mate. Eet of drink één uur voordat u uw tanden gaat poetsen géén zure producten. Zuren maken het tandbeen zwakker, waardoor u het makkelijk wegpoetst. Als u uw voedingspatroon niet verandert, kan de gevoeligheid niet behandeld worden en steeds erger worden.

## Wat kan de tandarts tegen gevoelige tandhalzen doen?

De tandarts of mondhygiënist kan alleen samen met u de gevoeligheid aanpakken. Afhankelijk van de oorzaak, zult u uw mondhygiëne moeten verbeteren, uw manier van poetsen moeten aanpassen of uw voedingspatroon moeten veranderen. De tandarts kan een lak aanbrengen met extra fluoride. Deze behandeling werkt tijdelijk. Bij ernstige klachten kan de tandarts de blootliggende halzen voorzien van een vulmiddel, bijvoorbeeld composiet. Het aanbrengen hiervan moet zeer nauwkeurig gebeuren. De behandeling is vaak niet pijnloos en gebeurt daarom vaak met een plaatselijke verdoving. De tandarts moet de tand of kies droogblazen en een koude vloeistof aanbrengen.

## Zijn er tandpasta's die helpen tegen tandhalsgevoeligheid?

Zodra u uw tanden en tandhalzen poetst met tandpasta, brengt u een beschermend laagje aan. De doorgang in het tandbeen naar de zenuwholte kan daardoor blokkeren. Dan kan de gevoeligheid tijdelijk iets afnemen. Sommige tandpasta's zijn speciaal ontwikkeld om gevoelige tandhalzen te bestrijden. Veel patiënten hebben baat bij het gebruik ervan. Maar de resultaten zijn niet altijd succesvol. De voordelen van de tandpasta kunnen door uw eet- of drinkgedrag (zuur) of door de slijpende werking van tandpasta worden tenietgedaan. Alle tandpasta's hebben een andere werking. Probeer daarom verschillende tandpasta's tegen gevoelige tandhalzen uit.



## Controle en begeleiding bij gevoelige tandhalzen

Bespreek uw tandhalsgevoeligheid met uw tandarts of mondhygiënist. Spreek af om de hoeveelheid tijd u op bezoek komt voor controle en begeleiding. Heeft u verder nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

## 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 tandvles kunt u wegpoetsen, waardoor de tandhalzen bloot komen te liggen. Blootliggende tandhalzen zijn niet bedekt met glazuur en daarom gevoeliger voor slijtage. Vermijd om dezelfde redenen te intensief gebruik van tandenstokers of ragers.

## 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)

### OPENINGSTIJDEN

**Maandag:** 8:00 - 16:30

**Dinsdag:** 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](#)