

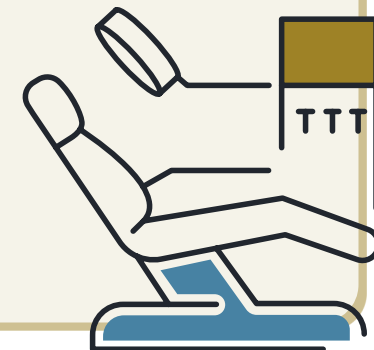
Tips voor tandheelkunde

Tips voor een gezond en mooi gebit

Een mooi gebit is belangrijk voor veel mensen. Een mooi en gezond gebit is een goed visitekaartje - je ziet er verzorgd en schoon uit. Maar hoe houd je jouw gebit mooi en gezond?

Gezonde tanden zijn niet alleen een mooi visitekaartje. Een goed gebit maakt jouw leven een stuk beter. Je voorkomt gaatjes, kiespijn en ellendige bezoeken bij de tandarts. Verzorg je gebit met liefde, dan heb je er extra lang plezier van. Hieronder vind je simpele tips om je gebit mooi en gezond te houden. Simpele gewoontes doen wonderen, vooral als het op je gebit aankomt. Leer jezelf deze goede gewoontes aan, dan geniet je langer van een goed gebit.

- Poets je gebit twee maal per dag jouw tanden 2 minuten volgens de 3 b's: binnenkant, buitenkant, bovenkant. En dan 's ochtends na het ontbijt en 's avonds voor het slapengaan. Die 2 minuten zijn nodig om tandplak te verwijderen en vanwege het laten inwerken van het fluoride. Langer poetsen dan die 2 minuten mag, maar is niet nodig. Het poetseffect neemt af, terwijl het risico dat je bijvoorbeeld je tandvlees beschadigt, groter wordt. Zo blijft je gebit schoon en fris en bescherm je jezelf tegen de schadelijke invloeden van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en veroorzaakt gaatjes.
- Poets minimaal 2 minuten per poetsbeurt, zo krijgen de enzymen in de tandpasta de tijd om goed hun werk te doen en je tandvlees en gebit goed te reinigen. Gebruik tandpasta met fluoride, een stof die je glazuur helpt versterken. Dit maakt je tanden minder kwetsbaar voor zuuraanvallen. Besteed aandacht aan je tandvlees. Masseer tijdens het poetsen zachtjes het tandvlees. Zet je borstel zo op het tandvlees dat de borstelharen tussen de tand en het tandvlees kunnen komen. Op die manier blijft je tandvlees gezond en voorkom je vervelende ontstekingen.



Tips voor tandheelkunde

- Over witte tanden: de kleur van je tanden is genetisch bepaald. Het tandbeen (de binnenkant van je tand) bepaalt welke tint je tanden hebben. Van nature zijn hoektanden iets geler omdat het tandbeen daar dikker is. Wil je wittere tanden? Dan kun je beginnen met het minderen van koffie, thee en roken en poetsen met een whitening tandpasta.
- Beperk het gebruik van suiker.
- Eet of drink maximaal 7 keer per dag.
- Vervang je tandenborstel regelmatig, zo om de 3 maanden. Een schone borstel reinigt je gebit beter.

Wat is een goede poetstechniek?

Bij een handtandenborstel is het belangrijk om een schuine hoek van 45 graden aan te houden. Je plaatst de borstel op je tandvlees en beweegt de borstel zachtjes heen en weer. Oefen vooral niet te veel druk uit, anders kun je de boel beschadigen. Bij een elektrische tandenborstel houd je de borstel enkele seconden stil op de tand of kies. Beweeg de borstel alleen om deze naar de volgende tand of kies te brengen en volg daarbij de vorm van je tanden en kiezen. De elektrische borstel zorgt voor de juiste poetsbeweging. Vraag ook gerust om een poetsinstructie bij je tandarts of mondhygiënist. Veel mensen poetsen namelijk met een elektrische tandenborstel alsof ze met een gewone tandenborstel poetsen.

Kun je het beste tandenstokers, flosdraad of ragers gebruiken?

Een goede dagelijkse mondhygiëne stopt niet met het poetsen van je tanden. Om de ruimten tussen je tanden en kiezen goed schoon te maken, gebruik je ragers, tandenstokers of flosdraad. Vooral ragers kunnen zeer effectief zijn. Met tandenstokers en flosdraad kun je ook tandplak verwijderen. Maar voor alles geldt: overleg met de tandarts of mondhygiënist om te bepalen wat in jouw geval het beste werkt en vraag om een instructie. Het tussen je tanden reinigen vereist kundigheid.

Tips voor tandheelkunde

Helpt mondspoeling ook echt?

Mondspoeling heb je in allerlei varianten. Er is mondwater dat puur en alleen een frisse smaak geeft en er is bijvoorbeeld ook mondwater dat na operaties gegeven wordt en slechts korte tijd gebruikt mag worden. Dat mondwater bevat dan chloorhexidine en doodt naast de slechte bacteriën ook bacteriën die juist goed zijn voor je mond. Mondspoelmiddelen met antibacteriële eigenschappen kunnen een bijdrage leveren aan een goede mondhygiëne. Dit type spoelmiddel kan helpen de ontwikkeling van tandplak te verminderen en de conditie van het tandvlees te verbeteren. Spoelen is echter geen vervanging van het tandenpoetsen. Je gebruikt het als aanvulling op de dagelijkse mondverzorging.

Is er nog verschil in soorten tandpasta's, of voldoen ze allemaal wel?

Kies in ieder geval een tandpasta met fluoride. Bij de A-merken kun je ervan uitgaan dat de tandpasta's allemaal doen wat ze beloven. Wie bijvoorbeeld last heeft van gevoelige tanden, kan een tandpasta tegen gevoelige tanden kiezen. Welke precies, is een kwestie van uitproberen. Alleen jij voelt of de tandpasta werkt.

Hoe kun je in je voedingspatroon rekening houden met je gebit?

“Suiker kan gaatjes veroorzaken en zuren in het eten en drinken kunnen het glazuur van je tanden en kiezen aantasten (tanderosie). Beperk daarom het gebruik van suiker en eet of drink maximaal 7 keer per dag. Dat zijn 3 hoofdmaaltijden en maximaal

4 keer een tussendoortje. Een goede tip: na eten of drinken minstens 2 uur niets nemen. Dan heeft je speeksel voldoende tijd om te herstellen. Water, thee en koffie zijn niet schadelijk voor je gebit en kun je zoveel drinken als je wilt. Als je er tenminste geen suiker in doet. Ga ook voor controle naar de tandarts of mondhygiënist. Hij of zij kijkt je gebit goed na en begeleidt je bij een goede mondhygiëne.”