



### Eet of drink maximaal zeven keer per dag

In frisdrank, vruchten(sap), yoghurt drank en wijn zitten behalve suikers ook zuren. Het zuur proef je nauwelijks. De suiker overheerst de zure smaak.

Zuren tasten je tandglazuur aan. Daardoor slijt je gebit. Deze vorm van slijtage heet tanderosie. Tanderosie is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herstellen is. Het gaat niet alleen om hoeveel zure producten je eet of drinkt. Hoe vaker je dat doet en hoe langer je zure producten in je mond houdt, hoe groter de kans op tanderosie is. Ook de manier waarop je eet of drinkt is van invloed. Kies daarom voor drie hoofdmaaltijden per dag en neem maximaal vier keer per dag iets tussendoor. Je gebit krijgt zo voldoende kans om zich te herstellen. Neem maximaal twee keer zuur fruit per dag en drink frisdrank en andere zure dranken met mate. Water zonder prik, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor je gebit.

### Suikervrije kauwgom beschermt je gebit

Wist je dat speeksel je gebit beschermt tegen tanderosie? Speeksel neutraliseert namelijk de zuren uit voedsel en dranken. Als je kauwgom kauwt, activeer je de productie van speeksel. Kies voor een suikervrije kauwgom. Xylitol is een natuurlijke zoetstof. Xylifresh kauwgom met 100% xylitol wordt aanbevolen door het Ivoren Kruis.



### Bezoek je tandarts

Ga tweemaal per jaar naar de tandarts of mondhygiënist. Dan wordt je gebit goed gecontroleerd en krijg je begeleiding je mond gezond te houden.

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met je tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten en mede mogelijk gemaakt door Leaf Holland. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënist zijn lid van deze vereniging. Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)

© Ivoren Kruis / 2006



Voor een gezonde mond

# Je mond, fris & gezond!



## Nuttige tips voor mondverzorging

### Gebruik geen zure producten één uur voor het tandenpoetsen

Het zuur tast namelijk het tandglazuur aan. De borstel en de tandpasta hebben een schurende werking. Als je direct na het eten of drinken van zuur je tanden poetst, kun je het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Dan slijt je gebit dus nog sneller.



**Met een gezonde mond kun je probleemloos eten en drinken. En een frisse mond ziet er natuurlijk mooi uit. Met een goede mondverzorging houd je dat ook zo. Weet jij eigenlijk wat je moet doen om je mond gezond te houden?**

### Weg met die tandplak

#### Voorkom gaatjes en ontstoken tandvlees

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.

#### Doe de tandplaktest

Heb jij goed gepoetst? Is alle tandplak verdwenen? Check je poetsprestaties met een plakverklipper. 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!

*Plakverklipper koop je bij de drogist*

Tandplak veroorzaakt bovendien ontstoken tandvlees. Als je de plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat je 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.

### Van je tandarts

#### *nuttige tips voor mondverzorging*

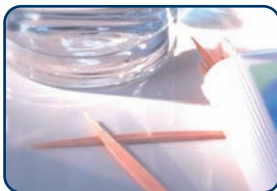
#### Tandenpoetsen, iedere dag twee keer

Tandenpoetsen vormt de basis voor een goede mondhygiëne. Het is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Poets daarom tweemaal per dag je tanden zorgvuldig en niet te krachtig. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten. Dus neem je tijd!



#### Ook tussen je tanden

Met een tandenborstel alleen kun je de ruimten tussen je tanden en kiezen niet altijd goed schoonmaken. Het maakt hierbij niet uit of je een handtandenborstel of een elektrische tandenborstel gebruikt. Met geen enkele tandenborstel kom je er goed tussen. Vraag aan je tandarts of mondhygiënist welk hulpmiddel het beste bij je past en hoe je het moet gebruiken.



Gebruik een tandenstoker als deze goed in de ruimte tussen je tanden en kiezen past. Is de ruimte daarvoor te klein? Kies dan voor flossdraad. Heb jij juist veel ruimte tussen je tanden en kiezen? Gebruik dan een rager.



#### Kies een goede tandenborstel

Kies een zachte borstel met een kleine borstelkop. Vervang de tandenborstel ten minste elke drie maanden of eerder als de haarbosjes uit elkaar gaan staan. Effectief tandenpoetsen kan ook met behulp van een elektrische tandenborstel. Deze maakt de juiste poetsbeweging. Zo kun je je beter concentreren op het plaatsen van de borstelkop in je mond. Ook hier geldt: een nieuwe opzetborstel verwijdert meer plak dan een borstel die aan vervanging toe is.



#### Gebruik fluoridetandpasta

Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur. Gebruik dus een tandpasta met fluoride. Ga voor de spiegel staan, dan houd je meer zicht op het poetsen.

