

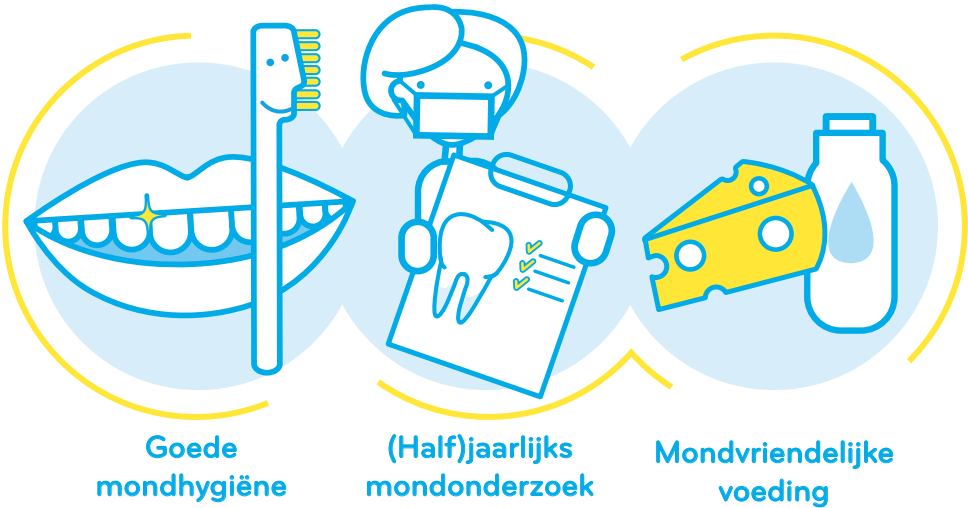


BASISADVIEZEN  
MONDGEZONDHEID  
+12 JAAR



GEZONDE  
**MOND**

# BASISADVIEZEN MONDGEZONDHEID



Een goede mondzorg is belangrijk voor het vermijden van problemen zoals gaatjes (cariës), tandvleesproblemen (parodontitis) en andere ontstekingen in de mond.

Een goede mondgezondheid is belangrijk voor je welbevinden en hangt ook samen met je algemene gezondheid. Denk maar aan kauwproblemen, de invloed van infecties op controle van diabetes, de link met hart- en vaatziekten, alsook aan bacteriën die via de mond in de bloedbaan en longen terecht kunnen komen.

Een gezonde mond is dus belangrijk voor het hele lichaam. Een goede mondgezondheid steunt op drie pijlers.

1. Een goede dagelijkse mondhygiëne
2. Een (half)jaarlijks mondonderzoek bij de tandarts
3. Mondvriendelijke voeding

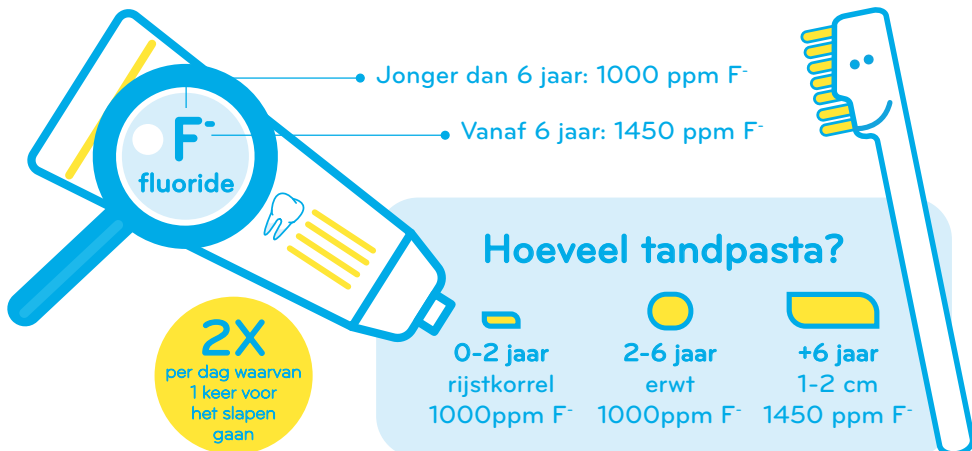
# MATERIAAL

## TANDENBORSTEL

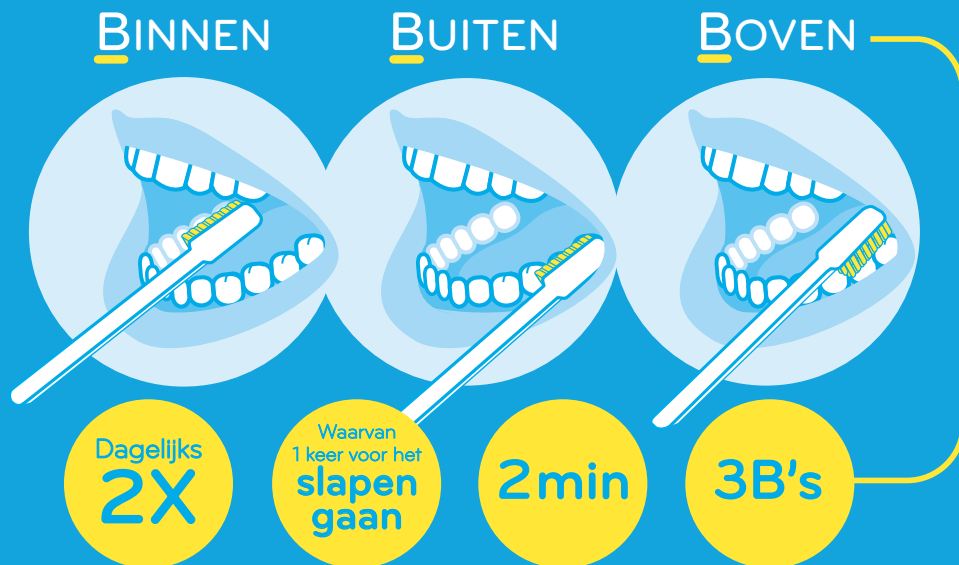
Je kan kiezen tussen een klassieke manuele of een elektrische tandenborstel. De elektrische tandenborstel verwijdert de tandplaque (o.a. bacteriën) efficiënter, maar mits een goede poetstechniek kan ook een klassieke tandenborstel de tandplaque voldoende verwijderen. Voor het reinigen van de tanden gebruik je **tandpasta met fluoride**. Fluoride geeft de tanden een extra bescherming tegen gaatjes. De hoeveelheid fluoride kan je aflezen in de ingrediëntenlijst op de achterkant van je tube tandpasta.



## TANDPASTA



# REINIG VOLGENS DE 3B'S



Poets altijd 2 keer per dag gedurende minstens 2 minuten, waarvan één keer voor het slapengaan. Hou daarbij steeds dezelfde volgorde aan: de binnenkant, de buitenkant en vervolgens de bovenkant van de tanden. Poets alle vlakken van je tand tot aan de tandvleesrand en vergeet de tanden achteraan in de mond niet!

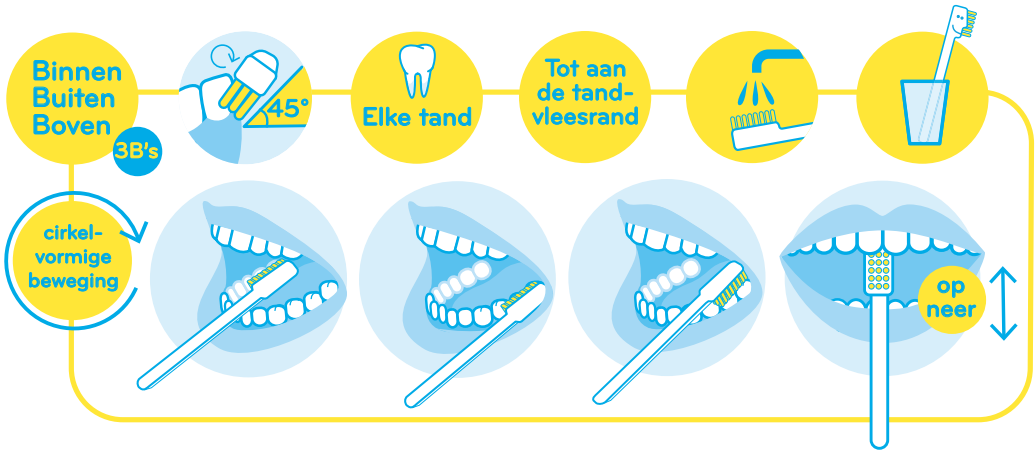
Hoe je poetst is afhankelijk van het type tandenborstel dat je gebruikt. De **manuele tandenborstel** zet je best schuin in een hoek van 45 graden op de tand tot tegen de tandvleesrand. Poets tand per tand en maak kleine cirkelvormige bewegingen.

Heb je een **elektrische tandenborstel met een ronde kop**, volg dan de vorm van de tanden en zorg dat je over het volledige tandoppervlak tot aan de tandvleesrand gaat.

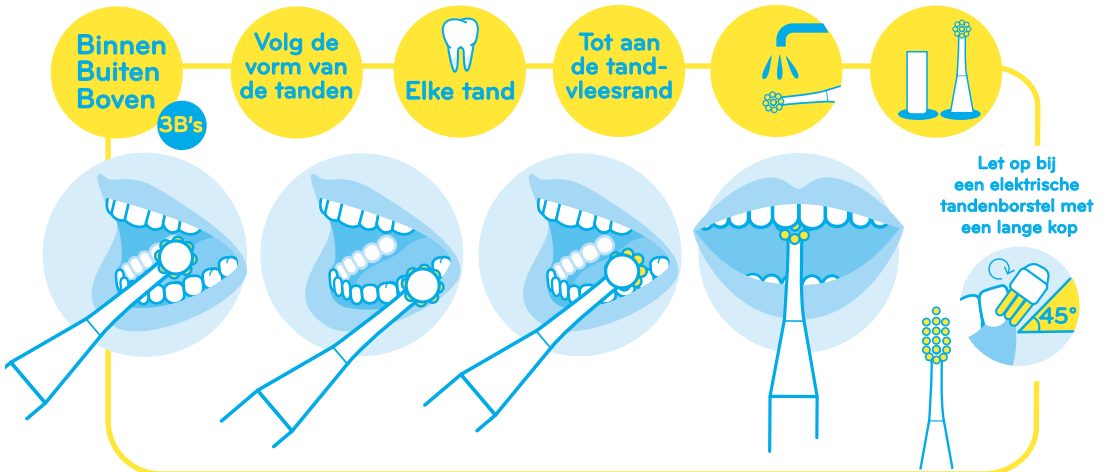
Let op: Heb je een **elektrische tandenborstel met een lange kop**, zet dan je tandenborstel net zoals bij de manuele tandenborstel in een hoek van 45 graden op de tand tot tegen de tandvleesrand en maak cirkelvormige bewegingen tijdens het poetsen.

Spuw het teveel aan tandpasta uit en spoel tot slot je tandenborstel grondig af met water en laat hem rechtopstaand drogen.

## POETSMETHODE MANUEEL



## POETSMETHODE ELEKTRISCH



# REINIG DAGELIJKS TUSSEN DE TANDEN

## MATERIAAL



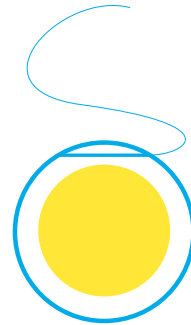
**Interdentiaal  
borsteltje**



**Tanden-  
stoker**



**Soft dental  
pick**



**Flosdraad**

Ook tussen de tanden stapelt tandplaque zich op. Reinig daarom minstens één keer per dag **tussen de tanden**. Doe dit voor het poetsen. De keuze van het materiaal dat je hiervoor gebruikt hangt af van de vorm en grootte van de ruimte tussen je tanden. Twijfel je welk materiaal je best gebruikt, vraag dan raad aan je tandarts of mondhygiënist.

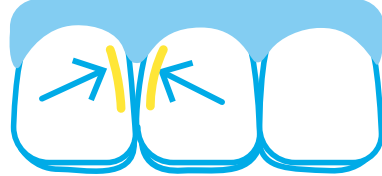
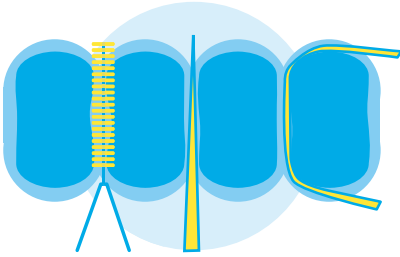
Let erop dat je goed de beide vlakken van de aanpalende tanden reinigt.

De tong vormt een belangrijke opslagplaats voor micro-organismen in de mond. Wanneer je veel beslag (witte laag plaque) ziet op je tong, dan poets je deze best één keer per dag met een lusvormige tongschraper. Deze witte laag kan een onfrisse adem veroorzaken.

Een slechte ademgeur kan ook andere oorzaken hebben. Als de geur blijft aanhouden zelfs als je de tong regelmatig poetst, vraag dan zeker raad aan je huisarts, tandarts of mondhygiënist.

## METHODE

Reinig goed beide vlakken van de tegen elkaar staande tanden.



Spoel na gebruik de interdentale borstel af met water en droog deze af.



Gooi flosdraad, driehoekige tandenstokers en softpicks na gebruik weg.

## SCHRAAP JE TONG



Lusvormige tongschraper

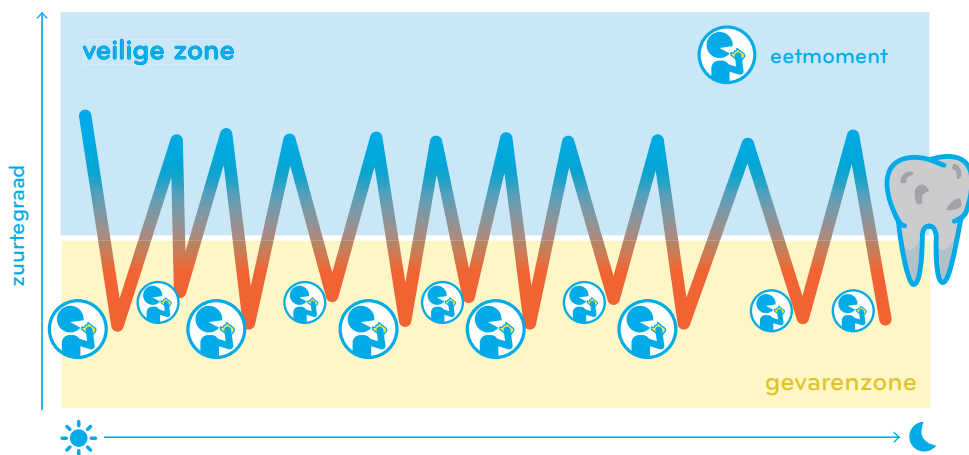
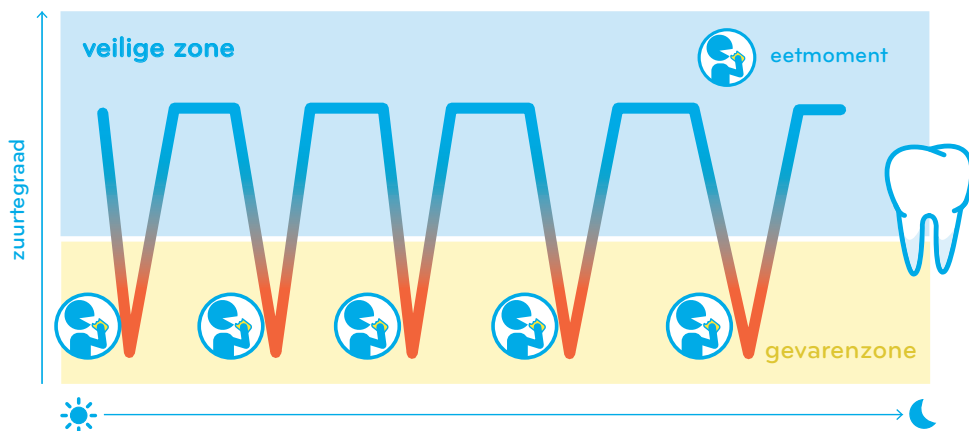


Slechtruikende adem kan een gevolg zijn van een onzuivere tong



Plaats tongschraper zo ver mogelijk op de tong, druk zacht en trek vooruit. Herhaal 5x.

## VOEDING



**Drink tussen de 5 eetmomenten alleen water en ongesuikerde dranken,**  
zo kunnen je tanden zich vlot herstellen na een maaltijd.





's Nachts of juist voor het slapengaan nog iets eten of drinken heeft een slechte invloed op de tanden net zoals suikerrijke, plakkerige en zure tussendoortjes. Ze verstoren de zuurtegraad van de mond, waardoor het risico op gaatjes of erosie (slijtage door zuren) groter wordt. Probeer dit dan ook zoveel mogelijk te beperken of achterwege te laten.

Een glas water na het nuttigen van een suikerrijk, zuur of plakkerig tussendoortje of drankje kan helpen om dit weg te spoelen.

Streef naar maximaal vijf eetmomenten per dag. Voor een gezonde mond is het heel belangrijk dat je de tanden voldoende rust geeft tussen de eetmomenten door. Drink daarom tussen de vijf eetmomenten alleen water of ongesuikerde dranken, zo kunnen je tanden zich goed herstellen na een maaltijd.

Let op! Zure en gesuikerde dranken worden meegeteld als een van de 5 eetmomenten. Bijvoorbeeld: (light of zero) frisdrank, fruitmelk en chocolademelk, thee of koffie met suiker, fruitsap of een smoothie. Wat kan wel tussen deze eetmomenten in: water, ongesuikerde melk, thee of koffie, verse soep of groentesap.

## MONDONDERZOEK



Minstens  
**1X**  
per jaar

Op controle bij  
de tandarts



Ook 1x per jaar  
voor personen  
zonder  
natuurlijke tanden

...**X**  
per jaar

Frequentie van de  
preventieve  
controle kan  
aangepast worden

## MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie op de website [www.gezondemond.be](http://www.gezondemond.be). Voor advies op maat voor jouw mond kan je terecht bij een tandarts of mondhygiënist.



# COLOFON

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Mondgezondheid (Gezonde Mond) met steun van de Vlaamse overheid.

**Ontwerp en infographics:** Circuze

**Verantwoordelijke uitgever:**

Vlaams Instituut Mondgezondheid  
Voorzitter Em. prof. dr. Luc de Visschere  
UZ Gent, ingang 25  
C. Heymanslaan 10, 9000 Gent

[info@gezondemonde.be](mailto:info@gezondemonde.be)

[www.gezondemonde.be](http://www.gezondemonde.be)

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.





GEZONDE  
MOND

---

VLAAMS INSTITUUT  
MONDGEZONDHEID

VLAAMS INSTITUUT MONDGEZONDHEID  
GEZONDE MOND

C. HEYMANSLAAN 10 • 9000 GENT • +32 9 332 51 02 • [INFO@GEZONDEMOND.BE](mailto:INFO@GEZONDEMOND.BE)