

SYLLABUS REIZENDE TENTOONSTELLING

CAS EN KATO
zijn trots op hun mond!



INLEIDING

Deze syllabus biedt achtergrondinformatie over volgende thema's:

- De **mond**
- De **dagelijkse mondhygiëne**
- **Mondvriendelijke voeding en eetgewoonten**
- Het **preventief mondonderzoek**

Op deze manier helpen wij om jouw bezoek aan de tentoonstelling voor te bereiden met de nodige kennis over de thema's die aan bod komen. Op deze manier voorzien wij jou met de nodige kennis over de thema's die tijdens de tentoonstelling aan bod komen, zodat je je bezoek beter kunt voorbereiden.

Let op: Deze informatie is bedoeld als achtergrond voor jou als begeleider. Het is niet bedoeld om dit rechtstreeks aan de kinderen over te brengen. Deze syllabus is ook niet bedoeld om een les voor de kleuterklas of 1^e graad lager onderwijs uit te werken. Lesideeën zijn terug te vinden in de map 'Cas en Kato'.

INHOUD

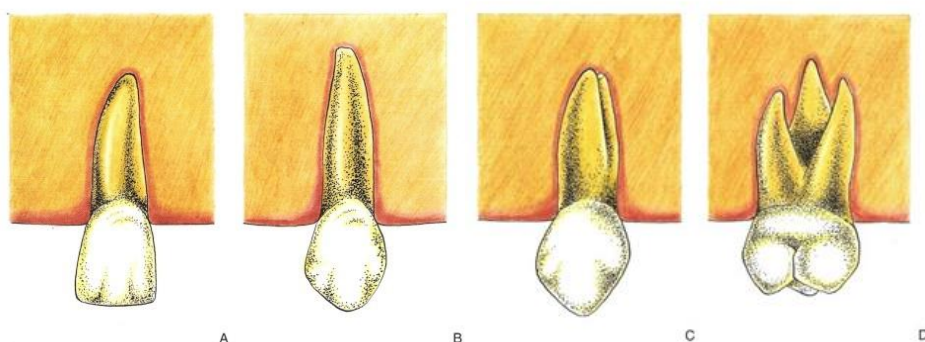
INLEIDING	2
1. DE TANDEN	5
1.1 De rol van de tanden	5
1.2 Samenstelling van een tand	6
1.3 De tanden bij het kind	7
1.4 De blijvende tanden	8
2. WAT IS CARIËS?	9
3. WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN CARIËS?	11
3.1 Voedingsstoffen en dranken	11
3.2. Frequentie van het verbruik	13
3.3 Verblijfsduur in de mond	13
3.4 Werking van speeksel	13
4. HOE KAN JE CARIËS VOORKOMEN?	14
4.1 Gezond en niet te vaak eten	14
4.2 De tanden poetsen	14
4.3 Tandpasta met fluoride gebruiken	19
4.4 Regelmatig naar de tandarts gaan	20
5. WAT IS TANDEROSIE?	21
6. WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN TANDEROSIE?	21
7.1 Gezond en goed eten	22
7.2 Voorzichtig poetsen	22
7.3 Stimuleer speeksel	22
7.4 Letten op lichamelijke en psychische omstandigheden	23
8. REFERENTIES	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

DE TANDEN

1.1 De rol van de tanden

Voedsel **kauwen** is de belangrijkste functie van de tanden. De tanden vermalen het voedsel en bereiden het zo voor op de vertering in de maag. We hebben drie soorten tanden met elk hun eigen rol.

- De **snijtanden** (tekening A) dienen om het voedsel te snijden of erin te bijten.
- De **hoektanden** (tekening B) dienen om voedsel te scheuren.
- De **kiezen** (tekening C en D) malen het voedsel fijn.



De tanden zijn ook zeer belangrijk bij het **praten** en **vormen van klanken**. Zij bepalen mee hoe je stem klinkt en beïnvloeden de manier waarop je spreekt.

Daarnaast heeft de mond een belangrijke **sociale functie**. Denk aan mimiek, zingen, kussen, praten, lachen. Een gezonde mond is ook goed voor het zelfvertrouwen.

De tanden en de mond vervullen dus heel wat **belangrijke functies**, gaande van eten tot praten en lachen. Echter kunnen ze enkel hun werk doen in goede gezondheid. Het is dus heel erg belangrijk om zorg te dragen voor je tanden.

1.2 Samenstelling van een tand

Hoewel onze tanden slechts een **kleine structuur** zijn binnen ons lichaam, bestaan tanden uit heel wat **belangrijke onderdelen**.

In de mondholte zie je slechts het uitwendige deel van de tanden, namelijk de **kroon**. De buitenste laag van de kroon wordt noemen we het **glazuur**, het hardste materiaal van het menselijk lichaam. Het bestaat uit apatiet, een kristalstructuur op basis van calcium- en fosfaationen. Deze kristallen zijn aan elkaar gebonden door middel van een mengeling van eiwitten en water.

Onder het glazuur zit het tandbeen (**dentine**), de eigenlijke massa van de tand. Dentine is minder hard dan glazuur. Er lopen tal van microkanaaltjes doorheen, die rechtstreeks naar de pulpa leiden. De **pulpa** is een gelatineuze massa met zenuwuiteinden en bloedvaatjes.

De **tandhals** is de overgang tussen de kroon en de wortel en is meestal bedekt door de rand van het **tandvlees**.

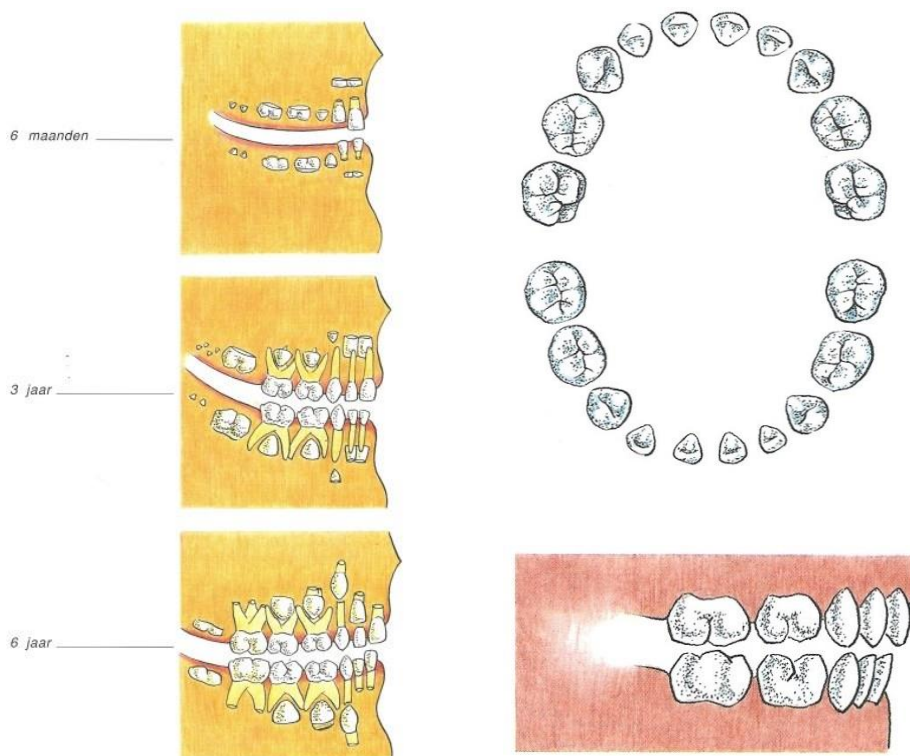
De **wortel** van de tand zit in het **kaakbot**, waarbij duizenden collageenvezels ervoor zorgen dat de wortel verbonden blijft met het kaakbot. De wortel is bedekt met een laagje cement.



1.3 De tanden bij het kind

De eerste melktanden worden aangelegd rond de **derde zwangerschapsmaand**. Bij de geboorte zijn de tandjes van een baby (meestal) nog niet te zien. De eerste breken gemiddeld rond **zes maanden** door. Eerst komen de snijtanden, gevolgd door de hoektanden en daarna de eerste en de tweede kiezen. Het volledige melkgebit bestaat uit **20 tanden**. Het vroegtijdig verlies van een melktand kan een schadelijke invloed hebben op de definitieve tanden. De melktanden houden namelijk plaats voor de definitieve tanden. Je moet er dus goed zorg voor dragen.

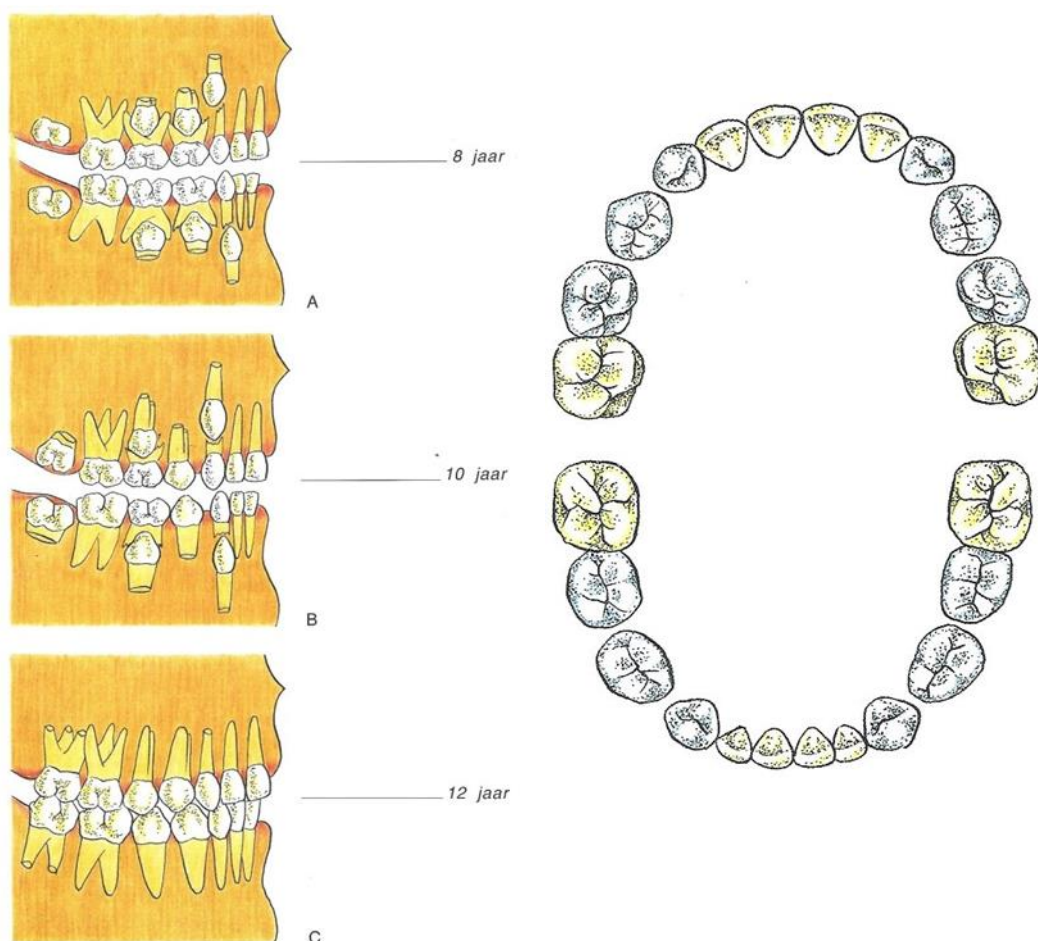
Rond **zes jaar** komen de eerste blijvende tanden door en beginnen de melktanden te **wisselen**. De definitieve tanden zijn meteen na de doorbraak nog niet volledig gemineraliseerd en dus kwetsbaar. Ze rijpen verder uit in het speeksel.



1.4 De blijvende tanden

Vanaf twaalf tot dertien jaar bestaat het gebit uit **28 blijvende tanden**. Later komen daar eventueel nog **vier wijsheidstanden** bij.

De snijtanden en de hoektanden worden ook wel ‘fronttanden’ genoemd. Bekijk je het kauwvlak (‘occlusaal’ vlak) van de kiezen van dichtbij, dan zie je knobbels en groeven. De groeven (‘fissuren’) zijn erg cariësgevoelig omdat de bacteriën in de diepte moeilijk bereikbaar zijn voor de haartjes van de tandenborstel.



2. WAT IS CARIËS?

Cariës of tandbederf is een traag en plaatselijk ontbindingsproces van de harde weefsels van de tand (glazuur en dentine). De oorzaak is **plaque**, een soort biofilm die de tandvlakken koloniseert als er niet gepoetst wordt. De bacteriën in de plaque breken suikers af, wat aanleiding geeft tot **zuurvorming**. Glazuur en dentine die aan zuur worden blootgesteld demineraliseren (ontkalken), wat kan leiden tot onherstelbare letsels (gaatjes).

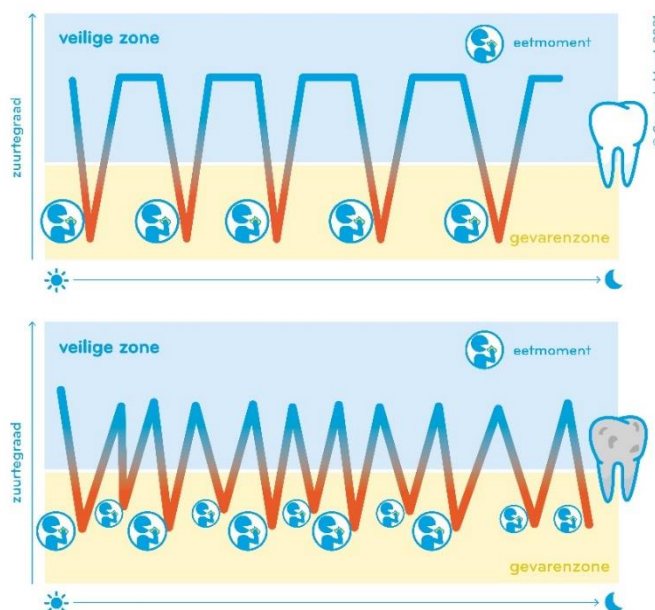
Cariës ontstaat wanneer volgende **vier factoren** gelijktijdig aanwezig zijn:

- 1) **Tanden**: De vorm, kwaliteit van het glazuur, de stand in de rij en al dan niet diepe groeven beïnvloeden het cariësisico.
- 2) **Bacteriën**: In een gezonde mond leven honderden soorten bacteriën. Sommige daarvan zijn cariogeen (in staat zijn om tandbederf te veroorzaken) als ze de kans krijgen om het tandoppervlak te koloniseren (plaquevorming).
- 3) **Voedingsstoffen**: Koolhydraten, vooral de korte suikers, worden door de plaquebacteriën gemetaboliseerd (gebruikt in de stofwisseling). Dit geeft aanleiding tot de vorming van zuren.
- 4) **Tijd**: Hoe langer en hoe vaker zuren inwerken op de tand, hoe meer kans op cariës.

Op elk van deze vier factoren kan ingegrepen worden om het cariësisico te verkleinen.

Opmerking: de zuurtegraad wordt uitgedrukt in pH, op een schaal van 0 tot 14 met 7 als neutrale waarde. Hoe lager de pH-waarde, hoe zuurder de oplossing. Een pH lager dan 6,0 houdt een risico voor het glazuur in. Bij een pH-waarde lager dan 5,7 – 5,5 begint het glazuur te demineraliseren.

Wist je dat elk suikerrijk eetmoment een zuurstoot veroorzaakt in de mond?



Wist je dat tandbederf niet alleen pijn en infectie veroorzaakt?

Cariës is ook de oorzaak van moeilijk eten, slecht slapen, groeiachterstand, minder zelfvertrouwen, schoolverlet, werkverlet, cariës in de andere tanden, een (vaak) moeizame behandeling.

Wist je dat tandbederf onder het tandoppervlak ontstaat?

Demineralisatie van de tand begint aan de binnenkant van het glazuur. Inderdaad, het zuur dringt tussen de prisma's van het glazuur door en lost de minerale structuren onder het tandoppervlak op. In een eerste fase blijft het glazuur dus intact. Er verschijnt wel een witte vlek, ook wel **initiële cariës** genoemd. In dit stadium is de situatie nog omkeerbaar mits intensieve fluoridering (zie punt 4.3: de rol van fluoride). Eens het glazuur aangetast is en er een '**caviteit**' (gaatje) verschijnt, kan alleen de tandarts nog helpen door het gat te vullen.

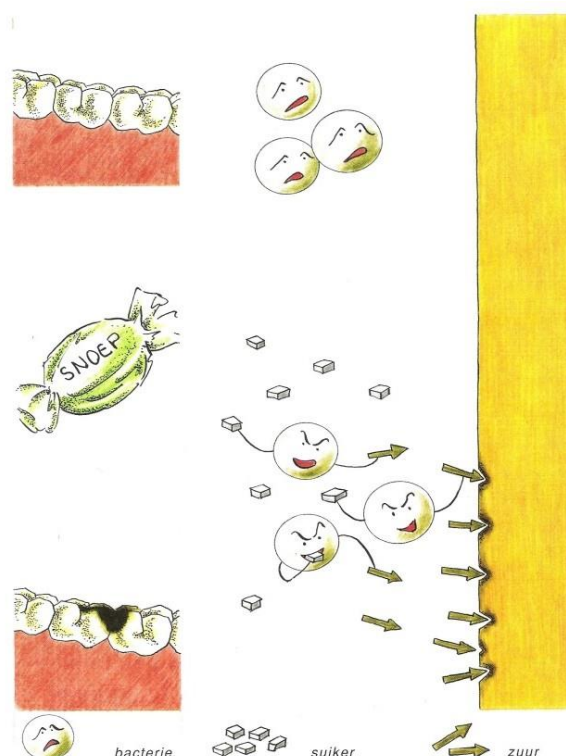
3. WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN CARIËS?

3.1 Voedingsstoffen en dranken

Voeding heeft **vier functies**:

1. **Brandstof leveren**: koolhydraten en vetten (maar ook eiwitten) geven ons energie die wij nodig hebben voor al onze activiteiten: werken, stappen, nadenken...
2. **Bouwen en herstellen**: eiwitten, mineralen en water zijn onontbeerlijk om lichaamscellen aan te maken en te herstellen.
3. **Beschermen**: vitamines en mineralen spelen een belangrijke rol in onze weerstand tegen ziektes.
4. **Brengt mensen bijeen** rond de tafel.

Bacteriën die cariës veroorzaken verteren dezelfde koolhydraten als wij. Een goede reden om die koolhydraten even van dichtbij te bekijken.



Koolhydraten zijn een bron van energie voor ons lichaam en worden meestal in volgende twee groepen onderverdeeld:

Enkelvoudige koolhydraten (Suikers)	Meervoudige koolhydraten (Zetmeel)
Enkelvoudige koolhydraten zorgen voor een zoete smaak	Meervoudige koolhydraten gaan een stapje verder...
• <i>Sacharose</i>: witte of bruine suiker uit suikerriet of -biet • <i>Fructose</i>: aanwezig in honing en in vruchten • <i>Glucose</i>: in kleine hoeveelheid aanwezig in fruit en groenten evenals in honing • <i>Lactose</i>: aanwezig in melk	• Zetmeel bestaat uit lange ketens van glucosemoleculen. • Je vindt het in brood, aardappelen, rijst en andere voedingsstoffen op basis van granen.

Het afbraakproces van zetmeel (**meervoudige koolhydraten**) begint in de mond, maar de resterende ketens worden pas in maag en darm afgebroken tot enkelvoudige suikers. Plaquebacteriën breken **enkelvoudige suikers** snel (reeds in de mond) af tot **zuren**. In principe verhogen alle voedingsstoffen en dranken die koolhydraten bevatten dus het cariërisico.

Toch hangt het vermogen van voedingsstoffen om gaatjes te veroorzaken niet alleen af van het gehalte aan koolhydraten (suikers en/of zetmeel). Andere factoren moeten eveneens in aanmerking worden genomen, zoals:

- **Frequentie** van het gebruik
- **Verblijfsduur** in de mond
- Werking van **speeksel**

3.2. Frequentie van het verbruik

Als koolhydraten tussen de maaltijden door verbruikt worden, is het risico voor de tanden groter dan wanneer dezelfde hoeveelheid tijdens de maaltijden wordt verbruikt.

Met andere woorden: *hoe vaker een suikerrijk tussendoortje (voedsel of drank) genuttigd wordt, hoe groter het risico op cariës.*

Het is moeilijk om nauwkeurig te bepalen hoe vaak je ‘zonder risico’ kan eten. Elke inname van suiker, zowel tussen als tijdens de maaltijden, lokt immers een zuuraanval uit. Tandartsen raden doorgaans een **maximum van 5 eetmomenten per dag** aan.

3.3 Verblijfsduur in de mond

Hoelang een voedingsstof of drank in de mond blijft, speelt ook een rol bij het veroorzaken van cariës. De voedingsstoffen die het langst ter plaatse blijven, veroorzaken de meeste schade. Wist je dat voedingsstoffen zoals rozijnen, crackers en wit brood langer in de mond blijven dan bijvoorbeeld chocolade? Dit is te wijten aan het feit dat ze niet gemakkelijk oplossen in het speeksel en lang aan de tanden blijven plakken.

3.4 Werking van speeksel

Speeksel speelt een belangrijke rol in de **bescherming** tegen cariës.

- Het is **onmisbaar voor het proces van remineralisatie**, waarbij het glazuur opnieuw wordt opgebouwd.
- Het werkt als **buffer** en neutraliseert de zuren in de plaque.
- Het bevat eiwitten die de **groei van bacteriën verhinderen**.
- Het helpt **voedingsstoffen afvoeren** uit de mond.

Een optimaal speekseldebiet houdt de contacttijd van voedingsstoffen en zuren met de tanden laag. De speekselvloed verschilt van mens tot mens, en varieert volgens het moment van de dag, de leeftijd, de gezondheidstoestand.

4. HOE KAN JE CARIËS VOORKOMEN?

4.1 Gezond en niet te vaak eten

Bijna alle voedingsstoffen en dranken bevatten koolhydraten. Telkens je iets eet of drinkt, worden de plaquebacteriën gevoed en produceren ze zuren. Wat telt is dus *niet alleen wat je eet, maar vooral hoe vaak je eet.*



‘Gun je tanden rust!’ luidt het advies. Tijdens die rust kan het speeksel de zuren neutraliseren en de tanden remineraliseren. Vermijd permanent knabbelen overdag en neem geen drankjes of hapjes mee naar bed. **Beperk de eetmomenten tot maximum 5 per dag.**

4.2 De tanden poetsen

Het advies luidt om met tandenpoetsen te beginnen als de **eerste melktand** verschijnt. Tot de leeftijd van 10 jaar is de motoriek van de meeste kinderen nog onvoldoende ontwikkeld om efficiënt te poetsen. Daarom poetst een volwassene best nog eens na, zeker ’s avonds vóór het slapen gaan.



De manuele poetsmethode

Het reinigen van de tanden doe je volgens de **drie B'S**. Hou daarbij steeds dezelfde volgorde aan: de binnenkant, de buitenkant en vervolgens de bovenkant van de tanden. Poets alle vlakken van de tand tot aan de tandvleesrand en vergeet de tanden achteraan in de mond niet! Denk hierbij zeker aan nieuwe tanden die op bepaalde leeftijden achteraan kunnen bijkomen, zodat deze zeker niet vergeten worden. Poets altijd **twee keer per dag** gedurende **minstens twee minuten**, waarvan één keer voor het slapengaan.

Meer informatie over tandenpoetsen, de methode, houding en nog veel meer vind je via [deze link](#) of het scannen van de QR-code.

POETS VOLGENS DE 3B'S



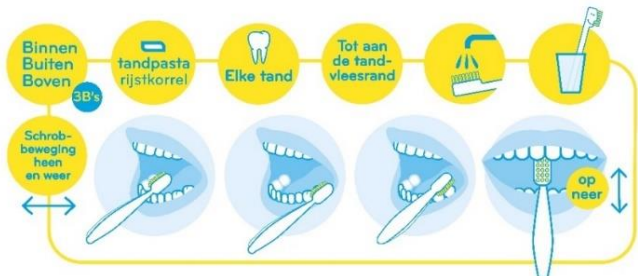
Vanaf de doorbraak van de **eerste tand** tot de leeftijd van **6 jaar** poets je met een kleine, **manuele tandenborstel**. Met een schrobbende heen-en-weer beweging ga je over elke tand tot aan de tandvleesrand.

Een uitgebreide video vind je via [deze link](#).

0 TOT 2 JAAR

Ouders poetsen de tanden.
Start vanaf de doorbraak van de eerste tand

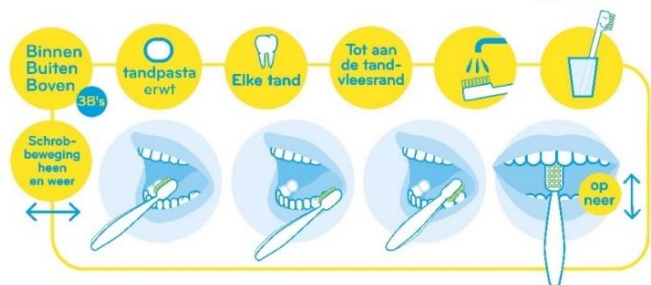
POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



2 TOT 6 JAAR

Ouders poetsen de tanden.

POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



Voor kinderen **van 6 tot 12 jaar** zet je de manuele tandenborstel in een **hoek van 45 graden** op de tand tot tegen de tandvleesrand. Poets tand per tand en maak kleine, cirkelvormige bewegingen.

Via [deze link](#) vind je een handige video naar onze website.

6 TOT 12 JAAR

Ouders poetsen de tanden na
tot ongeveer 10 jaar.

POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



Bij kinderen **ouder dan 12 jaar** is ook het **interdentaal reinigen** belangrijk.

Alvorens je de tanden poetst, reinig je met een **interdentaal borsteltje**, een **tandenstoker**, **soft dental pick** of **flosdraad** tussen de tanden. Dit is belangrijk omdat ook tussen de tanden plaque opstapelt. Na het interdentaal reinigen kan je de tanden poetsen volgens de methode die beschreven staat bij de 6 tot 12-jarigen. Deze [video](#) legt uit hoe je aan de slag gaat met het interdentaal reinigen.

METHODE

Poets goed beide vlakken van de tegen elkaar staande tanden.

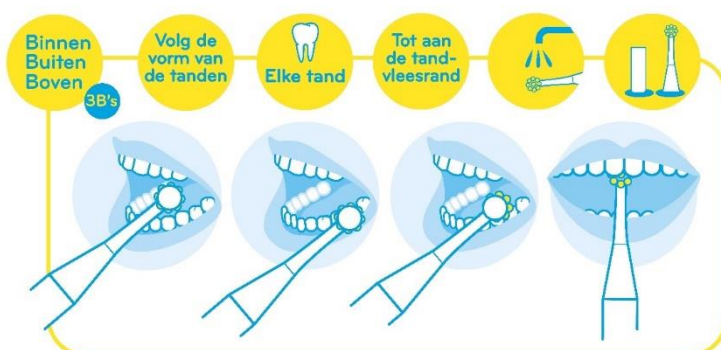


De elektrische poetsmethode

Poets je liever **elektrisch**? Dat kan vanaf de leeftijd van **2 jaar**. Uiteraard zal de elektrische poetstechniek bij jonge kinderen voornamelijk door de ouder of voogd uitgevoerd worden. Er bestaan elektrische tandenborstels met een ronde kop of een lange kop. Afhankelijk van het type kop gebruik je een andere techniek. Spoel na gebruik de tandenborstel altijd grondig af met water en laat rechtstaand drogen. Deze [link](#) brengt je naar een video over het elektrisch poetsen.

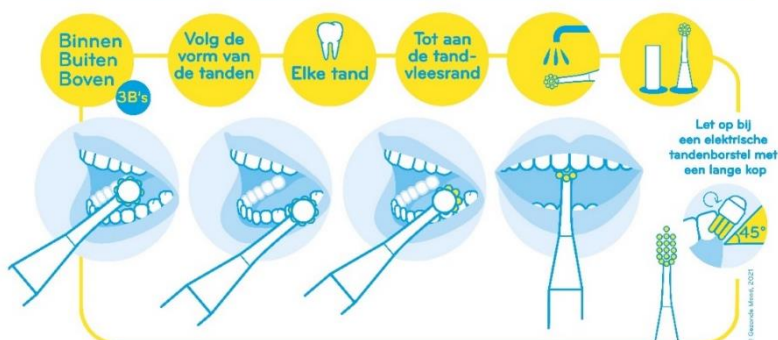
Bij kinderen **tussen 2 en 6 jaar** met een **elektrische tandenborstel** met een **ronde kop** volg je de vorm van de tanden en zorg je ervoor dat je over het volledige tandoppervlak tot aan de tandvleesrand gaat. Wanneer het kind een elektrische tandenborstel met een **lange kop** heeft gebruik je de methode van de manuele tandenborstel en maak je een schrobbende beweging over elke tand.

POETSEN MET EEN ELEKTRISCHE TANDENBORSTEL



Bij iedereen **ouder dan 6 jaar** en een **elektrische tandenborstel** met een **ronde kop** volg je dezelfde methode als hierboven beschreven: je volgt de vorm van de tanden en gaat over het volledige tandoppervlak tot aan de tandvleesrand. Wanneer een elektrische tandenborstel met lange kop gebruikt wordt zet je de tandenborstel, net zoals bij de manuele tandenborstel, in een hoek van 45 graden tot tegen de tandvleesrand en maak je cirkelvormige bewegingen tijdens het poetsen.

POETSEN MET EEN ELEKTRISCHE TANDENBORSTEL



Samengevat

- Poets de tanden **twee keer per dag** en zeker voor het slapengaan.
- Een grondige poetsbeurt duurt minstens **twee minuten**.
- Reinig de tanden volgens de **drie B'S**: binnen, buiten en boven.



Aandachtspunten

- Poets **elke oppervlakte** van de tand tot tegen de tandvleesrand
- Spuw het teveel aan tandpasta uit na het poetsen, maar **spoel de mond niet na** met water. Dit helpt om het fluoridegehalte in de mond te behouden en biedt wat meer bescherming tegen tandbederf.

4.3 Tandpasta met fluoride gebruiken

Tanden zullen in het mondmilieu voortdurend demineraliseren onder invloed van **zuren** en remineraliseren dankzij het **speeksel**. In dit proces speelt **fluoride** een regulerende rol. Fluoride nestelt zich in bepaalde kristallen van het glazuur, waardoor dit minder makkelijk oplost in zuur. Voldoende fluoride in het speeksel stimuleert remineralisatie en remt de demineralisatie.

Het fluoridegehalte van onze voeding volstaat meestal niet om cariës te voorkomen. Daarom werden tandpasta's met fluoride ontwikkeld. ***Twee keer per dag poetsen met een fluoride houdende tandpasta heeft een groter preventief effect dan een vermindering van de suikerinname.***

Let op: te veel fluoride, ingeslikt vóór de leeftijd van acht jaar, kan **fluorosis** veroorzaken. Dit zijn witte of bruine vlekken in het glazuur van de definitieve tanden. Om dit te vermijden, moeten jonge kinderen, die nog niet goed kunnen spugen, een tandpasta gebruiken die minder fluoride bevat (max. 1000 ppm).

WELKE TANDPASTA?



4.4 Regelmatig naar de tandarts gaan

Vanaf hun **eerste tandje** gaan kinderen best mee op preventief mondonderzoek en vanaf hun **twee jaar** gaan kinderen best zelf twee keer per jaar naar de tandarts. Die controleert of alles goed gaat en stuurt zo nodig bij met voedings- en poetsadvies. Komen er toch gaatjes, dan worden ze meteen ontdekt én behandeld. Een klein gaatje is immers gemakkelijker en beter te vullen!

Het is natuurlijk fijn als je kind **geen afkeer van de tandarts** heeft. Dat hebben de ouders voor een stuk zelf in de hand, hier zijn enkele tips:

- Best is de peuter vanaf de eerste tand eens **een paar keer mee geweest** als de ouders zelf op controle gaan. Zo kan het kind aan de omgeving wennen en nieuwsgierig rondkijken.
- Wil hij of zij tijdens een bezoek ook eens in de stoel? Prima. Maar maak er **geen verplicht nummer** van.
- Misschien vindt het kind het wel spannend om ook eens in z'n mondje te laten kijken? Het komt erop aan **vroeg vertrouwen te winnen**.

De tandarts of mondhygiënist kan op dat moment **mondhygiëneadvies** geven aan de peuter en ouders, maar ook **voedingsgewoonten** bespreken. Als er problemen zijn, kunnen ze in een vroeg stadium ontdekt worden en indien nodig behandeld. Wanneer men voor het eerst naar de tandarts gaat omwille van een probleem (bv. een valpartij met tandschade, tandpijn, abces) is de kans groot dat het kind de tandarts zal associëren met die negatieve ervaring.

Bekijk de factsheet '[het eerste tandartsbezoek](#)' voor meer informatie.

5. WAT IS TANDEROSIE?

Tanderosie is een **overmatige slijtage van het glazuur** en soms zelfs van het dentine. De lichtste vorm van erosie is quasi onzichtbaar: er zijn geen symptomen en de kleur van de tanden verandert niet. In een verder stadium echter, als het glazuur op plaatsen verdwenen is en het dentine begint door te schemeren, worden de tanden gevoelig voor warmte en koude en vergelen ze.

Let op: Tanderosie is onomkeerbaar. Tanderosieletsels herstellen is dan ook niet eenvoudig.

6. WAT ZIJN DE OORZAKEN VAN TANDEROSIE?

Erosie wordt veroorzaakt door zuren die **rechtstreeks** in de mond terechtkomen, zoals zuur van een vrucht, fruitsap of frisdrank. Dit zijn dus niet dezelfde zuren die door de bacteriën van tandplaque veroorzaakt worden. Ook **maagzuur**, bij oprispingen of eetstoornissen als anorexia, of het **chloorwater** van een zwembad kan de boosdoener zijn.

Frisdrankfanaten en wijnproevers lopen met andere woorden een groot risico op tanderosie, maar ook mensen die op hun gezondheid letten en vaak fruit en rauwe groenten met vinaigrette eten.

Let wel: de belangrijkste factoren bij tanderosie zijn de frequentie en de duur van het contact tussen tanden en zuur.

7. HOE TANDEROSIE VOORKOMEN?

7.1 Gezond en goed eten

Je hoeft niet te stoppen met gezonde, maar zure, voedingsmiddelen te eten. Ook fruitsap of yoghurt mag je nog drinken. Enkele **eenvoudige middelen** volstaan namelijk om het nadelige effect van zuren in te perken:

- Eet het fruit dat je wilt eten **in één keer** op, niet verspreid over de dag.
- **Melk of kaas na de maaltijd** neutraliseert eventuele zuren.
- Kauwen op **suikervrije kauwgom** verhoogt de speekselvloed.
- Drink zure drank (bv. vers appelsiensap) **bij de maaltijd**, niet tussendoor.
- Drink zure drankjes **in één keer** op en werk ze niet tussen de tanden door. Een **rietje** helpt om het contact met de tanden nog te verminderen.

7.2 Voorzichtig poetsen

Eén uur voor je je tanden gaat poetsen eet of drink je best geen zure dingen. Behandel je tanden met **zachtheid**, zeker als je net iets zuurs gegeten of gedronken hebt. Gebruik een zachte tandenborstel met een weinig schurende, fluoride houdende tandpasta. Een schurende tandenborstel zal namelijk de verzwakte kristallen weg borstelen vóór ze kunnen remineraliseren.

7.3 Stimuleer speeksel

Speeksel **neutraliseert** zuren in de mond en zorgt er ook voor dat aangetast glazuur opnieuw mineraliseert. Het is dus goed om af en toe de speekselsecretie te stimuleren. Dit kan door:

- Een **suikervrije kauwgom** te kauwen
- Veel **water** te drinken.

7.4 Letten op lichamelijke en psychische omstandigheden

Mensen die aan een **maag-darmziekte** of **eetstoornissen** lijden zijn bijzonder gevoelig voor tanderosie. Voor deze risicogroepen is het dus bijzonder belangrijk om het advies hierboven te volgen, maar ook om:

- De tanden niet onmiddellijk na het braken te poetsen, maar enkel de mond **met water te spoelen**.
- Een tandpasta met een **hoog fluoridegehalte** te gebruiken.

Uitgever

Deze publicatie werd ontwikkeld door het Vlaams Instituut Mondgezondheid, met de steun van de Vlaamse Overheid.

Gezonde Mond

Ellen Palmers

Jean-Paul Souffriau

Karen Godfrin

Laure D'Aes

Marte Dhuyvetter

Lisa Taveirne

Met tekeningen van **An Melis**

Voor meer informatie surf je naar www.gezondemondbel.be of contacteer je info@gezondemondbel.be.