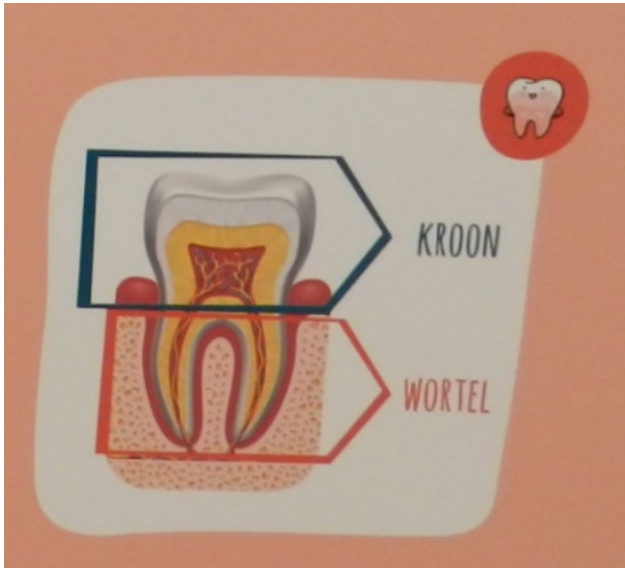


# Wegwijzer tentoonstelling



## Tanden bepalen een groot deel van jouw leven. Waarvoor dienen onze tanden?

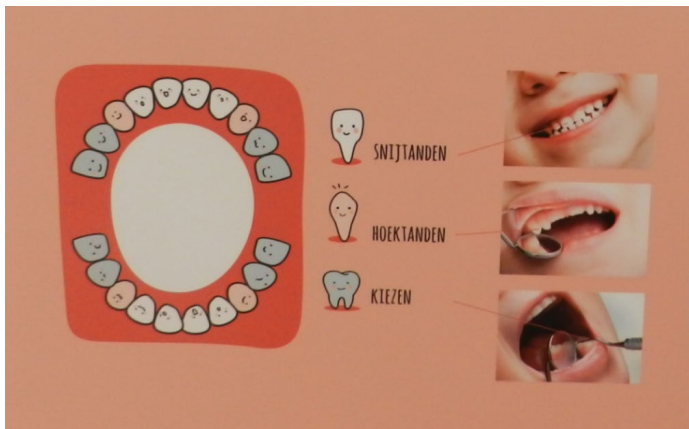
Voedsel kauwen is de belangrijkste functie van de tanden. De tanden vermalen het voedsel en bereiden het zo voor op de vertering in de maag.



## Welke twee delen zijn er aan een tand?

In de mondholte zie je slechts het uitwendige deel van de tanden: de kroon. Het glazuur dat de kroon overdekt is zeer hard (het hardste materiaal van het menselijk lichaam).

De wortel van de tand zit in het kaakbot. Binnenin de tand vindt men de pulpa, een gelatineuze massa met zenuwuiteinden en bloedvaatjes.



## Welke soorten tanden hebben wij?

De drie soorten tanden hebben elk hun eigen rol. Zo dienen de snijtanden om het voedsel te snijden of erin te bijten. De hoektanden dienen om voedsel te scheuren. De kiezen malen het voedsel fijn.



### Melkgebit en definitief gebit

De eerste tanden breken gemiddeld rond zes maanden door. Het volledige melkgebit bestaat uit 20 tanden. Vanaf twaalf - dertien jaar bestaat het gebit uit 28 blijvende tanden. Later komen daar eventueel nog vier wijsheidstanden bij.



### Het wisselgebit

Rond zes jaar komen de eerste blijvende tanden door en beginnen de melktanden te wisselen.



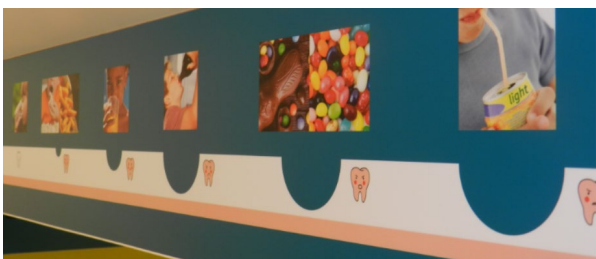
### Hoe krijg je snel gaatjes?

Cariës of tandbederf is een traag en plaatselijk ontbindingsproces van de harde weefsels van de tand (glazuur en dentine). De oorzaak is tandplak, een soort biofilm die de tandvlakken koloniseert als er niet gepoetst wordt (de naam zegt veel: "het plakt aan de tand"). De bacteriën in de tandplak breken suikers af, wat aanleiding geeft tot zuurvorming. Deze zuren tasten de tanden aan.



### Welke dranken zijn aan te raden?

Water (met of zonder bubbels) of witte melk.  
Hoe vaker een suikerrijk tussendoortje (voedsel of drank), hoe groter het risico op cariës.



### Lekker, maar.....? Is het wel verstandig? Denk goed na voor de gevolgen op jouw tanden.

Bijna alle voedingsstoffen en dranken bevatten koolhydraten. Telkens je iets eet of drinkt, worden de plaquebacteriën gevoed en produceren ze zuren.



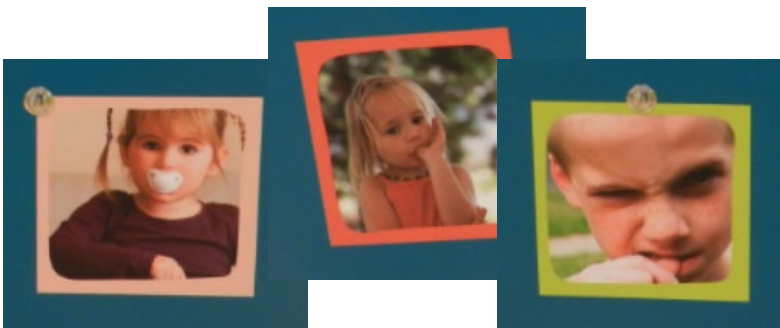
### Gezonde tussendoortjes

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.



**Maximum 5 eetmomenten per dag, waaronder de drie hoofdmaaltijden. Beperk dus de tussendoortjes!**

Wat telt is dus niet alleen wat je eet, maar vooral hoe vaak je eet. ‘Gun je tanden rust!’ luidt het devies. 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.



**Slechte gewoonten beschadigen uw tanden: duimzuigen, bijten op ongepaste voorwerpen en fopspeen.**



**Hoeveel keer per dag poetsen?**

Twee à drie keer per dag poetsen met een fluoridehoudende tandpasta. Fluor is een stof die uw tanden sterker maakt. Daarom is het ook belangrijk dat we na het poetsen niet overvloedig de mond spoelen, één keer is ruim voldoende.



**Ook de melktandjes!**

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.



**Hoe lang poetsen?**







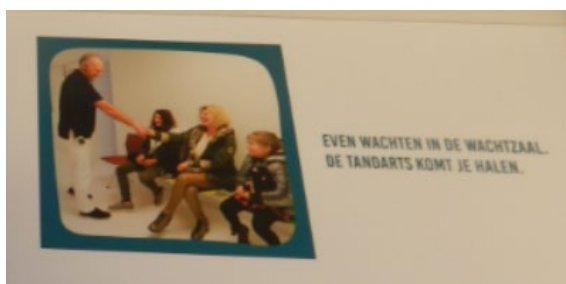
## Wat heb je nodig om te poetsen?

Kinderen van 0 tot 5 jaar (die nog niet goed kunnen spugen) gebruiken een tandpasta met een fluoridegehalte van maximum 500 ppm. Voor kinderen van 6 tot 12 is een tandpasta met een fluoridegehalte van 1000- 1500 ppm aanbevolen.

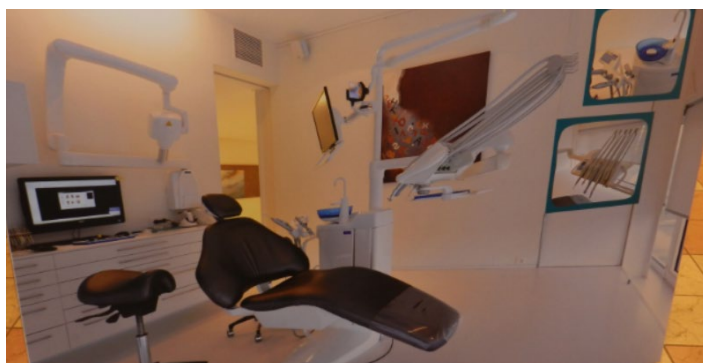
De kop van de tandenborstel moet aangepast zijn aan de mond van het kind. De kop is best zo klein mogelijk.



## Wanneer uw borstel vervangen?



## In de wachtzaal...



## Bij de tandarts



Op controle: laat regelmatig je tanden nakijken om te zien of ze nog gezond zijn.



Hoeveel keer per jaar?



Wat doet de tandarts? Hoe zorgt hij ervoor dat jouw tanden gezond blijven!



Tanden zijn belangrijk!!!

Wist je dat tandbederf niet alleen pijn en infectie geeft, maar ook de oorzaak is van moeilijk eten, slecht slapen, groeiachterstand, minder zelfvertrouwen, schoolverlet, werkverlet, cariës in de andere tanden, (vaak) moeizame behandeling, ... ?