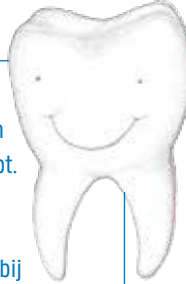


Naar de tandarts

Ga 2 keer per jaar naar de tandarts. Zo kan hij de kleine gaatjes al vroeg opsporen en je wat tips geven over tanden poetsen en tandvriendelijke voeding. Vertel de tandarts over je hartprobleem.

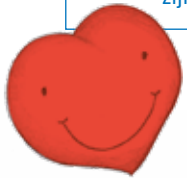
Drie gouden regels voor je tanden

- Poets 2 keer per dag 2 minuten en zorg dat je alle tanden bereikt hebt.
- Beperk tussendoortjes en eet tandvriendelijke tussendoortjes.
- Ga om de 6 maanden op controle bij je tandarts.



Twee extra gouden regels voor je hart

- Breng je tandarts op de hoogte van je hartprobleem.
- Vraag je arts of preventieve antibiotica nodig zijn voor een behandeling bij de tandarts.



© Illustraties: Noozi

v.u.: Eric Morlier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Mirto Print – 050085 – November 2019 – versie 1

Dienst Tand-, mond- en kaakziekten

Ingang 25
T +32 (0)9 332 40 51

Afdeling Cardiologie kinderen

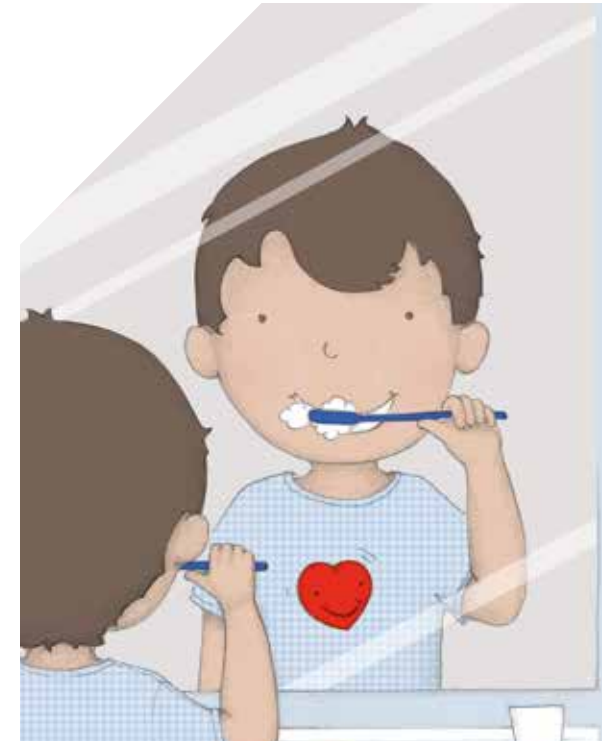
Kinderziekenhuis Prinses Elisabeth
Ingang 10, route 1002
T +32 (0)9 332 24 19 of +32 (0)9 332 24 30

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoerd, vervoerd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



GEEF JE HART EEN GLIMLACH



GEEF JE HART EEN GLIMLACH

Hoe ontstaan gaatjes in je tanden?

Na het eten komt er een laagje tandplaque op je tanden. Tandplaque heeft een witgele kleur en bestaat uit kleine beestjes. Die beestjes worden sterk door de suikers die jij eet of drinkt. Als ze sterker worden, kunnen ze je tanden aanvallen en een gaatje maken.

Wat je eet, hoe vaak je eet en hoe je je tanden poetst, is belangrijk om de beestjes tegen te werken. In je tandpasta zit fluoride. Dat is een stof die de tanden beschermt tegen de beestjes, zoals het harnas van een soldaat. Goed poetsen en gezond eten is dus erg belangrijk!



Gezonde tanden = gezond hart

Je hart heeft een hekel aan slecht verzorgde tanden. In je mond kleven kleine beestjes op je tanden. Deze beestjes moet je elke dag goed wegpoetsen met je tandenborstel. Anders kunnen ze een weg naar je hart vinden en het ziek maken.



Wanneer poets ik mijn tanden?

Poets je tanden 2 keer per dag: 's morgens na het ontbijt en 's avonds voor het slapengaan.

Hoe poets ik mijn tanden goed?

Goed poetsen is niet makkelijk, dus laat je mama of papa helpen tot je 9 jaar bent.

Poets je tanden minstens 2 minuten lang en altijd in dezelfde volgorde. Zo vergeet je zeker geen enkele tand. Poets de buitenkant, de bovenkant en de binnenkant van alle tanden.



© IvorenKruis

Wanneer eten en drinken?

Wanneer we iets eten of drinken (behalve water) vallen suikers onze tanden aan. Suikers maken de beestjes sterker. Hierdoor kunnen ze aan je tanden gaan knabbelen.

Je kan het best niet meer dan 5 keer per dag eten: 3 hoofdmaaltijden en maximaal 2 tussendoortjes.

Zo hebben je tanden genoeg tijd om een beetje uit te rusten voor de volgende aanval van de beestjes.

's Avonds na het poetsen mag je niets meer eten of drinken.

Wat eten?

Voor onze tanden zijn suikers en kleverige tussendoortjes niet gezond. Neem daarom niet altijd zoete tussendoortjes. Een appel, wortel, noten of een stukje kaas tussen door zijn beter dan een wafel of een chocoladekoek.

Water, water, water! Daar houden onze tanden erg van! Ook melk is goed voor onze tanden. Tandenvriendelijk zijn niet van chocomelk, fristi, frisdrank en fruitsapjes omdat er heel veel suikers in zitten.

Voorbeelden van tandvriendelijke tussendoortjes: groenten, kaas, fruit, yoghurt, noten, suikervrije kauwgom, enz.

