

Chocomelk, fristi, frisdranken, sportdranken en fruitsappen drink je beter niet te vaak. Ze bevatten veel suikers. Frisdranken, fruitsappen en sportdranken zijn erg zuur en kunnen dan weer slijtage van het tandglazuur veroorzaken.

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



Drie gouden regels voor je tanden:

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

Twee extra gouden regels voor je hart:

- Breng de tandarts op de hoogte van je hartprobleem
- Vraag je arts of antibioticavoorbereiding nodig is voor een behandeling bij de tandarts.

v.u.: Eric Morlier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Mirto Print – 050 083 – 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 verveelvoudigd, 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



SHINY TEETH, HAPPY HEART

Hoe ontstaat tandbederf?

Tandplaque is een witgele laag die zich vormt op de tanden. Het bestaat uit bacteriën die verantwoordelijk zijn voor tandbederf.

Deze bacteriën vormen suikers uit de voeding om tot zuren. Die zuren tasten het tandglazuur aan waardoor 'cariës' of tandbederf kan ontstaan. We noemen dit een zuuraanval.

Wat je eet, hoe vaak je eet en hoe je je tanden poetst, beïnvloeden de zuuraanvallen. Tandpasta bevat fluoride, wat een bijkomende bescherming biedt tegen zuuraanvallen. Goed poetsen en gezond eten is dus erg belangrijk voor jouw gebit.

Gezonde tanden = gezond hart

Een gezonde mond is belangrijk voor een gezond hart. Wanneer bacteriën in je mond niet weggepoetst worden, kunnen ze gaatjes en bloedend tandvlees veroorzaken. Die ontstekingen in je mond kunnen leiden tot hartproblemen omdat de bacteriën via je bloed een weg naar je hart kunnen vinden. Verzorg je tanden daarom zeer goed!

Wanneer poetsen?

Tandenpoetsen is zeer belangrijk omdat het beschermt tegen gaatjes en tandvleesontsteking.

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

Welke tandpasta?

Er bestaan veel soorten tandpasta, maar welke is de beste? Het belangrijkste bestanddeel van tandpasta is fluoride.

Voor jou is het aangewezen volwassen tandpasta te gebruiken. Die bevat voldoende fluoride.

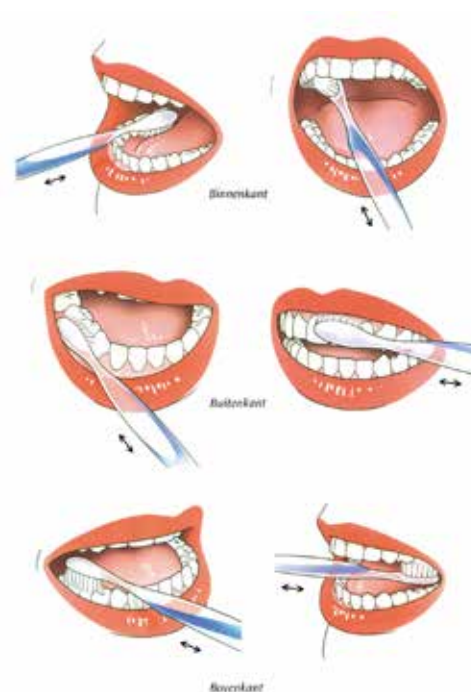
Welke tandenborstel?

Tandenborstels bestaan in alle kleuren en vormen. Kies voor een tandenborstel met zachte haren en een normale borstelkop (niet te groot), zodat je alle hoekjes gemakkelijk kan poetsen. Als je kiest voor een elektrische tandenborstel, neem je het best een ronde borstelkop.

Vervang je tandenborstel om de 3 maanden.

Hoe poetsen?

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



© IvorenKruis

Na het poetsen spuu je de tandpasta uit. Het is niet nodig om je mond met water te spoelen. Zo blijft er wat tandpasta achter op je tanden ter bescherming.

Flossen

Je tandenborstel kan niet tussen je tanden poetsen. Op deze plaatsen kan dan ook tandplaque achterblijven. Daarom is het goed om regelmatig een flosdraad te gebruiken.

Naar de tandarts

Het is belangrijk om 2 keer per jaar naar de tandarts te gaan. Zo kan de tandarts kleine gaatjes al vroeg opsporen en tips geven over tandenpoetsen en je voeding.

Breng de tandarts zeker op de hoogte van je hartprobleem. Soms is het nodig je hart te beschermen met medicatie wanneer je naar de tandarts gaat.

Hoe vaak eten?

Elk voedingsmoment veroorzaakt een zuuraanval. Beperk je tot 3 hoofdmaaltijden en maximaal 2 tussendoortjes per dag. Zo hebben je tanden genoeg tijd om zich te herstellen voor de volgende aanval. Eet niet meer 's avonds na het poetsen.

Wat eten en drinken?

Voor onze tanden zijn suikers en kleverig voedsel niet gezond. Een appel of een stukje kaas tussendoor zijn beter dan een wafel of een chocoladekoek.

Water, water, water! Daar blijven tanden gezond door. Ook ongezoete melk is goed voor onze tanden.