



# Hoe zorg je voor gezonde tanden en kiezen?

Het is belangrijk goed voor je tanden en kiezen te zorgen. Dan kun je goed kauwen en je eten makkelijk doorslikken. Ook krijg je dan minder gaatjes en minder ontsteking van je tandvlees. In deze folder kun je lezen hoe je goed voor je gebit kunt zorgen.



# Tanden poetsen



- Poets je tanden 2 minuten per dag: 1 keer in de ochtend en 1 keer in de avond.
- Een centimeter tandpasta is genoeg.
- Gebruik tandpasta met fluoride. Fluoride maakt de beschermlaag (het glazuur) van je tanden en kiezen sterker.



- Poets eerst de tanden boven en dan de tanden onder. Poets in een vaste volgorde: binnenkant, buitenkant en bovenkant van je tanden. Zo weet je zeker dat je niets mist.
- Heb je je tanden in de avond gepoetst? Eet of drink dan niets meer. Alleen water kun je altijd drinken.
- Spuug de tandpasta uit na het poetsen. Als je wilt kun je daarna spoelen met een klein beetje water.
- Gebruik 1 keer per dag een tandenstoker of rager.
- Gebruik alleen mondwater als je tandarts of mondhygiënist dat adviseert.
- Ga op controle bij de tandarts of mondhygiënist. Voor de meeste mensen is 2 keer per jaar genoeg. Er wordt gekeken of je gaatjes hebt en of je tandvles gezond is. Ook worden je tanden en kiezen schoongemaakt.



# Eten en drinken

- Als je suiker eet, krijg je eerder gaatjes. Neem daarom weinig eten met suiker. En drink weinig frisdranken en zure dranken, bijvoorbeeld appelsap of sinaasappelsap.
- Eet of drink per dag 3 maaltijden en neem 4 keer iets tussendoor. Wacht elke keer 2 uur voor je weer iets eet of drinkt. Dat is beter voor je tanden.
- Drink water.
- Drink geen alcohol. Wil je toch alcohol drinken? Doe dit niet iedere dag en drink niet meer dan 1 glas.
- Rook en vape niet.



## Heb je pijn aan je tanden, kiezen of tandvlees?

Maak dan een afspraak bij de tandarts of mondhygiënist.



# Kinderen

- Het advies voor kinderen tot 5 jaar is: geef ontbijt, lunch en avondeten. En 2 keer iets tussendoor. Wacht elke keer 2 uur voor je je kind weer iets te eten of te drinken geeft. Dat is beter voor hun tanden.
- Geef je kind geen flesje sap of limonade.
- Heeft je kind de eerste tand? Poets dan de tanden van je kind, 1 keer in de ochtend en 1 keer in de avond.
- Gebruik voor je peuter (tot 5 jaar) een speciale peutertandpasta. Daar zit minder fluoride in. Je kunt dat op de tube lezen: 500 – 750 ppm fluoride.
- Gebruik vanaf 5 jaar junior-tandpasta of volwassen-tandpasta met fluoride.
- Help je kinderen tot 12 jaar. Poets tot je kind 12 jaar is altijd zelf nog een keer.
- Ga met je kind op controle naar de tandarts als de 1e tand er is.



# Kosten

- Een controle bij de tandarts of mondhygiënist is gratis voor kinderen tot 18 jaar. De meeste behandelingen worden betaald door de zorgverzekering.
- Vanaf 18 jaar betaal je de tandarts of mondhygiënist zelf. Je kunt een aanvullende tandartsverzekering nemen.
- Vraag je tandarts of mondhygiënist naar de kosten van de behandeling. Je kunt ook vragen of er andere behandelingen zijn.



# Vragen?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen? Kijk op [www.allesoverhetgebit.nl](http://www.allesoverhetgebit.nl).



**allesoverhetgebit.nl**  
voor patiënten, van tandartsen

Deze uitgave is een initiatief van de KNMT.

