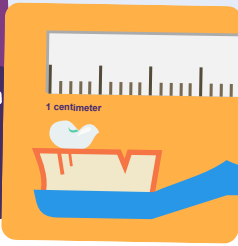




Hoe zorg je voor gezonde tanden en kiezen?

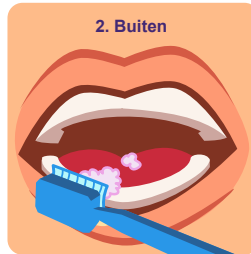
Het is belangrijk goed voor je tanden en kiezen te zorgen. Dan kun je goed kauwen en makkelijk eten. Ook krijg je dan minder gaatjes en minder ontsteking van je tandvlees. In deze folder kun je lezen hoe je goed voor je tanden en kiezen kan zorgen.

Tanden poetsen



- Poets je tanden 2 keer 2 minuten per dag, poets na het ontbijt en voor je naar bed gaat.
- Een centimeter tandpasta is genoeg.

- Koop tandpasta waar op staat: fluoride. Fluoride maakt je tanden en kiezen sterker.
- Poets eerst de tanden beneden. Poets 1. binnen, 2. buiten en 3. boven. Poets dan de tanden boven op dezelfde manier.



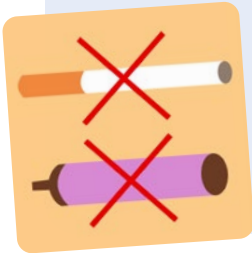
- Heb je je tanden in de avond gepoetst? Eet of drink dan niets meer. Alleen water kun je altijd drinken.
- Spuug de tandpasta uit na het poetsen. Als je wilt kun je daarna spoelen met een klein beetje water.
- Gebruik 1 keer per dag een tandenstoker of rager om tussen de tanden schoon te maken. Doe dit in de avond.
- Ga op controle bij de tandarts. 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 vruchtensap, bijvoorbeeld appelsap of sinaasappelsap.
- Heb je iets gegeten of gedronken? Wacht 2 uur voor je weer eet of drinkt. Je tanden hebben rust nodig. Water drinken mag altijd.



- Drink geen alcohol. Wil je toch alcohol drinken? Doe dit niet iedere dag en drink niet meer dan 1 glas.
- Rook niet, ook niet met een elektrische sigaret.

Heb je pijn aan je tanden, kiezen of tandvlees?
Maak dan een afspraak bij de tandarts.

Kinderen

- Heeft je kind iets gegeten of gedronken? Wacht 2 uur voor je weer eten of drinken geeft. Tandenvlees hebben rust nodig. Water drinken mag altijd.
- 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.



- Koop voor kinderen van 0 tot 5 jaar tandpasta met minder fluoride. Kijk op de tube voor welke leeftijd de tandpasta is.
- Help je kind tot 12 jaar met tandenpoetsen. Poets hun tanden altijd nog een keer extra.
- 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 en met 17 jaar. De meeste behandelingen worden betaald door de zorgverzekering.
- Vanaf 18 jaar betaal je de controle en behandeling zelf. Je kunt een aanvullende tandartsverzekering nemen.
- Vraag je tandarts naar de kosten van de behandeling. Je kunt ook vragen of er andere behandelingen zijn.



Vragen?

Kijk op www.allesoverhetgebit.nl.

Deze uitgave is een initiatief van de KNMT, gesteund door GGD GHOR Nederland en Pharos