

Een gids  
vol tips  
voor een  
**goede  
tandhygiëne**



# Hoe is een tand opgebouwd ?



Het in de mond zichtbare deel van de tand is *de kroon*.

Het niet-zichtbaar gedeelte, in het bot onder het tandvlees, is *de wortel*.

De overgang tussen kroon en wortel noemt men *de tandhals*.

*Glazuur*, het hardste materiaal van heel ons lichaam, overdekt de kroon.

Het grootste deel van de tand bestaat uit *dentine* (tandbeen); het is de dentine die de tandkleur bepaalt.

*De pulpa*, middenin, het levende en gevoelige deel van de tand, bestaat uit zenuwweefsel, bloed- en lymfevaten.

*Het cement* vormt een dunne laag omheen de wortel.

*Het alveolair bot* is dat deel van het kaakbot, dat de tandwortels omvat.

*Het tandvlees* omsluit de tand ter hoogte van de tandhals.

De tand zit vast met het *parodontaal ligament*, stevige vezels tussen het cement en het alveolair bot.

# Hoe ontstaat cariës ?

In de mond en op de tanden verblijven talloze bacteriën die na verloop van tijd gaan samenklitten en samen met voedselresten en speeksel een kleverige laag op de tanden vormen, de zogenaamde "tandplak". De laag plak wordt, als men niet regelmatig en grondig poetst, steeds dikker en harder.

De miljoenen bacteriën in de tandplak breken de suikers in de voedingsstoffen af tot zuren, en in die zuren lossen de mineralen van het tandweefsel (glazuur en dentine) op. De tand wordt op bepaalde plaatsen broos, en juist daar kan cariës, gaatjes dus, ontstaan.



Colgate

 Verbond der Vlaamse Tandartsen vzw

*Een klein gaatje kan grote schade aanrichten !*

*Beginnende cariës is vaak moeilijk te zien en doet ook helemaal geen pijn.* Maar kleine gaatjes worden groot, en dan loopt het flink mis: pijn, abscesvorming, slechte adem, tanden die het begeven of verloren gaan... en een ingrijpende, soms dure behandeling om alles opnieuw te herstellen. Voor een gezonde mond is het erg belangrijk om elk begin van cariës meteen op te sporen. Het geoefende oog van de tandarts kan het kleinste gaatje ontdekken.

*Regelmatig op controle gaan is dus de boodschap.* Tandartsen gaan vaak preventief te werk. Ze vertellen u wat gezonde voeding is, en hoe u het beste poetst. Ze kunnen in de groeven van de kiezen een kunstharslaagje aanbrengen dat helpt beschermen tegen gaatjes. En als er toch moet worden gevuld, dan is een klein gaatje natuurlijk makkelijker, sneller, mooier en sterker hersteld.

# Hoe kunt u cariës voorkomen ?



Colgate



Verbond der Vlaamse Tandartsen vzw

## *Neem gezonde gewoonten aan:*

- *Neem de tijd voor een echte maaltijd* (ontbijt, middag- en avondmaal). Beperk het gebruik van "cariogene" (cariës bevorderende) voedingsstoffen - gesuikerde dranken, snoepgoed en knabbels - buiten de maaltijden.
- *Flink kauwen !* Kauwen bevordert de aanmaak van speeksel, een natuurlijk afweermiddel tegen cariës.
- *Poets uw tanden minstens 2 keer per dag* en verwijder zo de tandplak, die zuuraanvallen uitlokt. Gebruik een tandpasta met fluoride. Fluoride werkt immers het beste als het rechtstreeks op de tanden wordt aangebracht, zoals met tandpasta. Omdat jonge kinderen vaak een deel van de tandpasta inslikken, bestaat voor hen speciale kindertandpasta met laag fluoridegehalte (max. 500 ppm). Vanaf 6 jaar is 1000 tot 1500 ppm de ideale dosering.
- Breng twee keer per jaar een *bezoek aan uw tandarts*. Wacht niet tot u pijn heeft !

# Wat is tandsteen ?

In achtergebleven tandplak zetten zich mineralen uit het speeksel af. Die verharde laag noemt men tandsteen. Tandsteen komt het meeste voor op de achterzijde van de onderste snijtanden en de buitenkant van de bovenste kiezen, waar de speekselklieren uitmonden; in een later stadium kan zich ook een laag vormen onder het tandvlees, uit het zicht en buiten het bereik van de tandenborstel.

Colgate



Verbond der Vlaamse Tandartsen vzw

## Waarom tandsteen verwijderen ?

Tandsteen is ruw en poreus, en bevordert de afzetting van nieuwe plak. Dat heeft zo zijn gevolgen. Tandsteen irriteert het tandvlees en kan gingivitis veroorzaken. Soms treedt parodontitis op, een ernstige en destructieve ontsteking van het steunweefsel van de tand. Tandsteen verkleurt bovendien onder invloed van thee, tabak en dergelijke.

## Hoe wordt tandsteen verwijderd ?

Tandsteen hoopt zich met de tijd op en moet *regelmatig verwijderd worden*. Zo krijgen de tanden hun gezonde omgeving terug en kan het steunweefsel herstellen.

- Tandsteen kan alleen door de tandarts volledig verwijderd worden.
- Hoe vaak dat moet gebeuren, varieert van persoon tot persoon; het hangt er onder meer van af hoe goed de mondhygiëne is. Eén à twee keer per jaar is een gemiddelde.
- Tests bewijzen het: dagelijks gebruik van *Colgate Total* leidt *tot 55% minder tandsteen*.

# Tandvleesontsteking, is dat erg ?



Colgate

 Verbond der Vlaamse Tandartsen vzw

*Het kan het wel worden !*

Tandvleesontsteking of gingivitis is een waarschuwingssignaal dat best *ernstig wordt genomen*. Het tandvlees staat glad, rood en gezwollen, en bloedt bij het poetsen. Meestal is de ophoping van plak en/of tandsteen de oorzaak. Bij tandvleesontsteking maakt u best zonder uitstel een afspraak bij de tandarts.

Een niet behandelde gingivitis kan evolueren naar parodontitis, waarbij het tandvlees, het parodontaal ligament en het alveolair bot worden vernield. De tandwortel komt bloot, de tand kan los komen en uiteindelijk zelfs verloren gaan. *Raadpleeg dus altijd uw tandarts als uw tandvlees bloedt !*

# Wat is tandgevoeligheid ?

Veel volwassenen hebben last van gevoelige tanden. Het contact met koude, warmte en hoge suikerconcentraties kan beweging van het vocht in de microscopisch kleine tandkanaaltjes uitlokken. Op zijn beurt kan dit de tandzenuw stimuleren met tandgevoeligheid tot gevolg.

**Colgate**



Verbond der Vlaamse Tandartsen vzw

## Wat kunt u eraan doen ?

Er wordt eerst en vooral aangeraden een tandenborstel met zachte haren te gebruiken, maar ook een tandpasta met een formule die speciaal ontwikkeld werd voor gevoelige tanden.

*Colgate Sensitive* met kaliumcitraat werkt door een beschermend laagje te creëren rond de zenuwuiteinden en op die manier wordt verhinderd dat de prikkel tot bij de zenuw komt. Het is klinisch bewezen dat *Colgate Sensitive snel de tandgevoeligheid verlicht*. Bij regelmatig gebruik biedt Colgate Sensitive een voortdurende bescherming. Bovendien biedt zijn blauwe gel met witte strepen een heerlijk frisse smaak voor een fris en schoon gevoel.

Colgate Sensitive bestaat in 3 variëteiten: *Colgate Sensitive Fresh Stripe*, *Colgate Sensitive Whitening*, die zorgt voor natuurlijke witte tanden en *Colgate Sensitive Multi Bescherming* die uw tanden en tandvlees een volledige bescherming biedt.



# Hoe uw tanden gezond houden ?

Twee minuten poetsen, minstens tweemaal per dag ('s morgens na het ontbijt en 's avonds voor het slapengaan) is de beste methode die iedereen zou moeten volgen om mond en tanden gezond te houden.

Colgate



Verbond der Vlaamse Tandartsen vzw

## *Poetsen: neem de juiste methode aan.*

Poetsen is essentieel om tandplak te verwijderen, cariës te helpen voorkomen en tandvleesproblemen te vermijden.

- Poets de tanden *van bovenkaak en onderkaak apart*.
- Maak kleine *draaiende bewegingen* om de tanden en het tandvlees te poetsen.
- Hou de tandenborstel in een hoek van *45°* tegen het tandvlees.
- Poets de *3 zijden van elke tand*: zowel de binnen- en buitenzijde als het kauwvlak.
- *Vergeet niet de tong te poetsen* voor een frisse adem en om bacteriën te verwijderen.
- *Floss ook regelmatig*.

# De tandenborstel: het onmisbare instrument

Neem bij voorkeur een **kleine borstelkop** om gemakkelijk de achterste tanden te kunnen bereiken.

De haren moeten **soepel** en afgerond zijn om de tanden en de tussenruimtes doeltreffend maar zacht te poetsen, zonder het tandvlees te beschadigen.

Een tandenborstel gaat niet eeuwig mee ! **Vervang hem** minstens om de 3 maanden, nadat u ziek geweest bent (griep, keelontsteking,...), of zodra de haartjes warrig worden.

Vergeet niet dat een borstel, ook al is hij goed uitgespoeld, vol bacteriën zit. Een tandenborstel **leent men dus niet uit !**



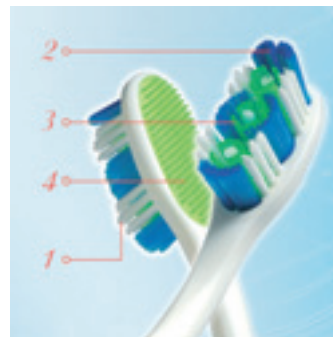
Colgate



Verbond der Vlaamse Tandartsen vzw

## *360° tandenborstel: voor een volledige reiniging van de mond*

Zijn unieke design combineert verschillende innoverende technische elementen die zorgen voor een doeltreffende en superieure reiniging van de mond:



- 1 Zijn borstelharen hebben verschillende lengtes en zijn dun uitlopend voor een **optimale interdentale reiniging**.
- 2 De moeilijk bereikbare plaatsen in de mond worden grondig gereinigd dankzij **een uitstekende tip**.
- 3 Zijn cirkelvormige rubberen vlakjes zorgen voor een **zacht polijstende werking** zodat de tanden glad en extra schoon aanvoelen.
- 4 Zijn **tong- en wangreiniger** laat toe om bacteriën van de tong en de wang te verwijderen.

Klinische studies bewijzen het: de 360° tandenborstel verwijdert meer plak dan een gewone manuele tandenborstel, alsook tot 96% meer bacteriën die verantwoordelijk zijn voor een slechte adem.

# Colgate Total, met zijn unieke systeem, beschermt u tot 12 uur lang.



Colgate Total is de enige tandpasta die aan de hand van gepubliceerde klinische studies bewijst dat hij niet alleen boven maar ook onder de tandvleesrand beschermt.

Colgate



*De unieke en gedeponeerde formule van Colgate Total beschermt tot 12 uur lang,*

- tegen zuuraanvallen
- tegen tandplak
- tegen tandsteen
- tegen tandvleesproblemen

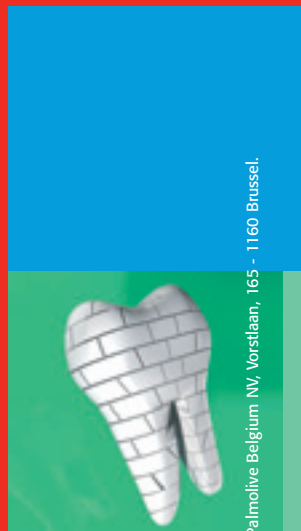
*Colgate stelt u eveneens 2 andere variëteiten voor van Colgate Total tandpasta:*

**Colgate Total Plus Whitening** biedt dezelfde langdurige bescherming als Colgate Total, alleen witter. Deze tandpasta herstelt in alle veiligheid de natuurlijke witheid van de tanden, door de vlekken op het tandoppervlak zachtjes te verwijderen.

**Colgate Total Actief Fris** biedt u de langdurende bescherming van Colgate Total, en een 12 uur durende frisse adem.

Deze gids wordt u aangeboden door het VVT en Colgate  
in het kader van de Maand van de mondgezondheid.

We wensen uw tanden een lang en gezond leven toe!



Op zoek naar duidelijke  
en gedetailleerde  
informatie over  
mond- en tandhygiëne?  
Surf naar [www.colgate.be](http://www.colgate.be)  
of [www.tandarts.be](http://www.tandarts.be)

