Het vragenboekje over mondverzorging

Inhoudsopgave

- **Het belang van goede mondverzorging** 2
- **Het belang van gezond speeksel** 3

1. Zwangerschap 4
- Hoe kan ik mijn gebit tijdens de zwangerschap het best verzorgen?

2. Het melkgebit (0-5 jaar) 6
- Welke mondverzorging heeft mijn baby van 0 tot 6 maanden nodig?
- Welke mondverzorging heeft mijn baby van 6 tot 12 maanden nodig?
- Wat is zuigflescariës?
- Welke mondverzorging heeft mijn peuter/kleuter van 2 tot 5 jaar nodig?
- Hoe kan ik het gebit van mijn peuter/kleuter poetsen?

3. Het kindergebit (5-12 jaar) 11
- Wanneer wisselen kinderen hun tanden?
- Wat is cariës?
- Waarom zijn kinderen extra gevoelig voor cariës?
- Hoe kan ik het gebit van mijn kind poetsen?

4. Het volwassen gebit: hoe kan ik mijn volwassen gebit het best verzorgen? 14
- Hoe kan ik het best mijn tanden poetsen?
- Welke Zendium tandpasta moet ik gebruiken?
- Hoe moet ik de ruimte tussen mijn tanden reinigen?
- Hoe voorkom ik slijtage van het gebit?
- Wat heeft voeding te maken met een gezonde mond?

5. Het volwassen gebit: wat zijn de meest voorkomende problemen en hoe dienen ze behandeld te worden? 20
- Wat is tanderosie?
- Wat is tandsteen?
- Wat zijn aften?
- Hoe ontstaan verkleuringen aan tanden?
- Hoe ontstaat gevoeligheid aan tanden?
- Hoe voorkom ik bloedend tandvlees?

Het belang van goede mondverzorging

Gezonde tanden en kiezen zijn vrij van tandbederf. Tandbederf is een ziekte waar nog steeds veel mensen mee te maken hebben of krijgen. Echt te genezen is het helaas niet. De tandarts kan het alleen tot stilstand brengen door middel van een "restauratie", in de meeste gevallen een vulling.

Zorgvuldige mondverzorging is van groot belang.
Een gezond gebit heeft belangrijke voordelen:

- Spijsvertering: een belangrijke functie van tanden en kiezen is bijten en kauwen. Dit is nodig om het voedsel goed door te kunnen slikken.
- Algemene gezondheid: ontstekingen in de mond hebben een slechte invloed op de algemene gezondheid. Chronisch ontstoken tanden en tandvlees is lastig, pijnlijk en kan verergeren, waardoor allerlei schadelijke bacteriën in het bloed terecht kunnen komen.
- Spraak: voor een juiste klank- en woordvorming zijn tanden en kiezen onmisbaar.
- Ethische waarde: het is prettig een mooie mond met tanden te hebben.

Het belang van gezond speeksel

Gezond speeksel is van essentieel belang voor de bescherming van tanden en kiezen. Speeksel bevat een groot aantal eiwitten en enzymen die op één of andere manier betrokken zijn bij de bescherming van tanden, kiezen en zachte weefsels in de mond.

Dat speeksel voor ons dagelijks functioneren van groot belang is, merken we pas wanneer de speekseluitscheiding tijdelijk stopt, bijvoorbeeld onder invloed van spanningen. Op lange termijn heeft een verlaagde speekseluitscheiding desastreuze gevolgen voor de gehele mondgezondheid.

Zendium onderkent de waarde van een goed functionerend speeksel-afweersysteem. Daarom bevat Zendium voor volwassenen een gepatenteerde formule van enzymen, zink en colostrum, die de beschermende werking van het speeksel versterkt. Zo helpt Zendium uw tanden en tandvlees beter te beschermen tegen schadelijke bacteriën. Tevens bevat Zendium fluoride om het glazuur van tanden en kiezen te versterken.

Dit boekje geeft uitleg hoe u uw mond het best kunt verzorgen.

Zwangerschap

De leuze "elk kind kost een tand" gaat gelukkig niet meer op. Maar, er kunnen zich tijdens de zwangerschap mondproblemen voordoen, die heel specifiek aan de veranderende hormoonhuishouding zijn gerelateerd. Extra aandacht voor de mondhygiëne tijdens de zwangerschap kan een hoop problemen voorkomen.

Hoe kan ik mijn gebit tijdens de zwangerschap het best verzorgen?

Onder invloed van zwangerschapshormonen wordt de groei van bepaalde bacteriën gestimuleerd. Hierdoor hebt u meer kans op het krijgen van ontstekingen in de mond. Het tandvlees gaat hierdoor sneller bloeden en het is gevoeliger.

Tandvleesontstekingen kunnen worden tegengegaan door goed te blijven poetsen, 2 maal per dag. Houd ook de ruimtes tussen de tanden en kiezen goed schoon met flosdraad, tandenstokers of interdentaal reinigers.

Misselijk

Vaak gaat een zwangerschap gepaard met misselijkheid en eventueel overgeven. Het is dan verleidelijk om direct daarna uw tanden te poetsen. Toch kunt u dit beter niet doen.
Maagzuur tast het tandglazuur aan. Als u direct na het overgeven uw tanden poetst, kunt u het tandglazuur wegpoetsen. Beter kunt u uw mond spoelen met water of een mondspoelmiddel.

Het melkgebit (0-5 jaar)

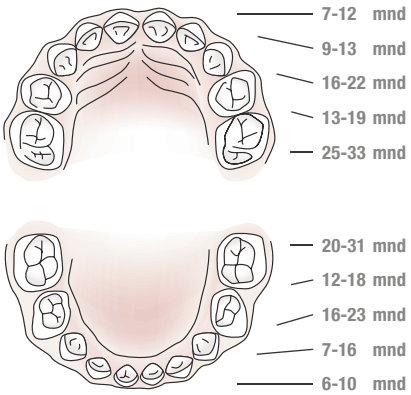
In de kleine mond van kinderen passen geen volwassen tanden. Daarom krijgt een kind eerst een melkgebit.
Het melkgebit vormt de basis voor het latere volwassen gebit en behoeft daarom goede verzorging. Poetsen vanaf het doorbreken van de eerste tand wordt daarom sterk aanbevolen.

Welke mondverzorging heeft mijn baby van 0 tot 6 maanden nodig?

In deze periode heeft uw baby weliswaar nog geen tandjes, maar toch is de gezondheid van de mond in deze periode heel belangrijk. Door het zuigen op de moederborst ontwikkelt de baby op natuurlijke wijze de mond- en lipspieren, een goede tongligging en de juiste manier van slikken. Dit is van invloed op de ontwikkeling van de kaken, wat weer bepalend is voor de ontwikkeling van het latere gebit. Bij het gebruik van een fopspeen wordt het afgeraden deze in bijvoorbeeld siroop te dopen. Dit verhoogt de kans op gaatjes wanneer de eerste tandjes doorbreken.

Welke mondverzorging heeft mijn baby van 6 tot 12 maanden nodig?

Rond de 6 maanden breken de eerste tandjes in de onderkaak door. Daarna volgen rond de 9 maanden de eerste tandjes in de bovenkaak. Vervolgens breken de tandjes naast de al aanwezige tandjes in de boven en onderkaak door. Veel kinderen hebben rond de 12 maanden 8 tandjes in de mond staan. De rest volgt dan vaak rond de 16 maanden.



Wanneer tandjes doorbreken

Vanaf het doorbreken van het eerste tandje, moet begonnen worden met poetsen. Het glazuur van de melktandjes is nog niet zo sterk, en de tandjes zijn daarom extra gevoelig voor gaatjes. Gebruik daarvoor een speciale Zendium peutertandpasta. Deze peutertandpasta bevat een aan de leeftijd aangepast fluoride-gehalte, omdat kinderen de tandpasta doorslikken. Fluoride versterkt het glazuur en helpt zo gaatjes voorkomen.

Wat is zuigflescariës?

Sabbelen aan een zuigflesje met bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt en andere melkproducten kan het gebit aantasten. Omdat het gebit langdurig met suikers en/of zuren in aanraking komt, is er een grote kans op het ontstaan van zuigflescariës.

Daar de speekselproductie 's nachts lager is, kan het speeksel 's nachts de zuuraanvallen op het gebit vrijwel niet herstellen. Het wordt dan ook zeer afgeraden uw kind 's avonds of 's nachts een zuigflesje mee naar bed te geven. Laat uw kind vanaf 9 maanden uit een beker drinken in plaats vanuit een zuigflesje.

10 tips tegen babycariës

1. Houd u aan het voedingsschema van uw kind.
2. Geef de baby geen tussendoortjes.
3. Zorg in het algemeen voor niet meer dan 6 of 7 eet-/drinkmomenten per dag.
4. Spoel de mond en poets de tanden van uw baby vanaf het moment dat de tandjes doorkomen.
5. Geef als het melkgebit doorkomt 's nachts geen voeding meer.
6. Geef 's nachts bij dorst en huilen water in plaats van melk.
7. Ga na 9 maanden over van de fles als zoethoudertje naar een drinkbeker.
8. Volg het door de consultatiebureaus gegeven fluoride-advies.
9. Neem uw kind mee als u zelf naar de tandarts gaat.
10. Zorg dat uw eigen gebit schoon en gezond is (eet suikers bewust en zorg voor niet meer dan 6 à 7 eet-/drinkmomenten per dag).

Invloed eten/drinken op het melkgebit

Suikers en zetmeel kunnen schadelijk zijn voor het peutergebit. Bacteriën zetten suiker en zetmeel om in zuren en deze zuren tasten het gebit aan. Combineer de eet- en drinkmomenten van uw kind en beperk het aantal tot maximaal 7 per dag.

Welke mondverzorging heeft mijn peuter/kleuter van 2 tot 5 jaar nodig?

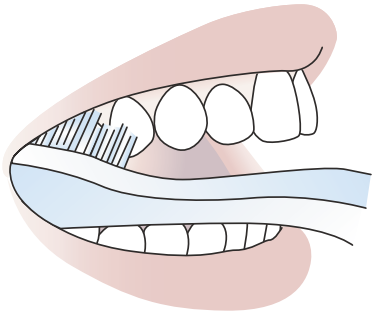
Vanaf 2-jarige leeftijd worden de tandjes 2 keer per dag gepoetst: 's morgens en 's avonds voor het slapen gaan. Vooral vóór het slapen gaan is het belangrijk de tandjes goed te poetsen. Omdat er tijdens het slapen minder speeksel in de mond is, wordt de mond droger. Daardoor kunnen er sneller gaatjes ontstaan. Mineralen en enzymen die van nature in het speeksel aanwezig zijn, helpen om gaatjes te voorkomen.

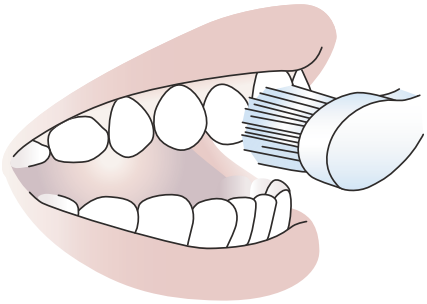
Gebruik een speciale Zendium peutertandpasta; deze bevat een aan de leeftijd aangepaste hoeveelheid fluoride omdat kinderen de tandpasta doorslikken. Naspoelen is dan ook niet nodig.
Poets de tanden met een peutertandenborstel met zachte haartjes en een klein borstelkopje en gebruik per poetsbeurt ongeveer een hoeveelheid tandpasta ter grootte van een doperwt.
Vanaf 3-jarige leeftijd kunt u uw peuter stimuleren de tanden zelf te poetsen. Laat uw peuter echter bij het poetsen nooit alleen.
Door een foute beweging kan de tandenborstel in de keel schieten.
Poets het gebit van uw peuter vervolgens altijd na. Blijf dit doen tot uw kind ongeveer 10 jaar oud is.
Vanaf het tweede levensjaar wordt geadviseerd uw kind regelmatig mee te nemen naar de tandarts. Beperk het eten en drinken van zoetigheid!

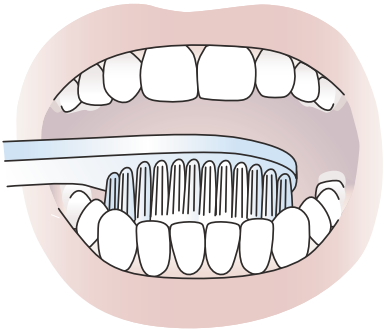
Hoe kan ik het gebit van mijn peuter/kleuter poetsen?

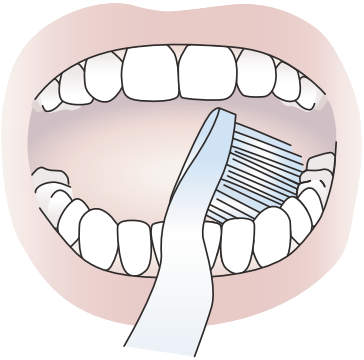
Er is één regel voor het poetsen van tanden: poets in een vaste volgorde, de binnen-, buiten- en bovenkant van het gebit.

Via de schrobmethode poetst u het melkgebit eenvoudig en efficiënt. Hierbij worden korte horizontale overlappende bewegingen gemaakt. Eventueel kunt u een electrische kindertandenborstel gebruiken. Ga achter uw kind staan of zitten en laat het hoofdje tegen uw buik rusten. Om de bovenkant goed te kunnen poetsen moet de mond van uw kind ver open. De vlakken van de binnen- en buitenkant zijn gemakkelijker te bereiken als de mond half open is.









Het kindergebit (5-12 jaar)

Een kind wisselt vanzelf zijn melkgebit voor het blijvend gebit. Je zou daarom kunnen denken dat het niet nodig is een melkgebit goed te verzorgen. Niets is minder waar. Het melkgebit legt namelijk de basis voor het latere blijvend gebit.
Een slechte verzorging van het melkgebit kan gaatjes en tandvleesontstekingen veroorzaken. Dit kan pijn doen, waardoor uw kind zich niet lekker voelt, slechter eet en/of slaapt.

Wanneer wisselen kinderen hun tanden?

Vanaf 5 - 6 jaar maken melktandjes plaats voor nieuwe, blijvende tanden. De melktanden vallen uit doordat de melkwortels oplossen.
Het wisselen van tanden en kiezen kan tot aan het twaalfde levensjaar duren.

Wat is cariës?

Op tanden en kiezen zit meestal tandplak, een kleverig laagje dat hoofdzakelijk uit bacteriën bestaat. Die maken van suiker een zuur, waarin het glazuur oplost. Er ontstaan op deze manier gaatjes.

Dit proces gaat steeds sneller naarmate er vaker suiker en suiker-houdende producten in de mond komen. Zo'n zuuraanval op het glazuur noemt men een zuurstoot. Als de afbraak van het glazuur is begonnen, zorgt het speeksel ervoor dat het weer kan herstellen.

Voor dat herstel heeft het gebit minstens 3 uur nodig. Wie dus vaak iets met suiker eet of drinkt, geeft het glazuur nauwelijks tijd voor herstel. Er gaat meer van het glazuur af dan erbij komt. Voldoende tijd tussen de zuurstoten zorgt ervoor, dat het zwaartepunt meer naar de kant van het herstel komt te liggen. Er ontstaat evenwicht.

Waarom zijn kinderen extra gevoelig voor cariës?

Als de blijvende tanden doorbreken zijn deze nog niet helemaal uitgehard en dus poreus. Het glazuur kan de tanden nog niet optimaal beschermen tegen zuuraanvallen/bacteriën. Hierdoor zijn de tanden extra gevoelig voor cariës (= gaatjes).

Gaatjes leiden tot tandbederf. Poets daarom vanaf 5 jaar met een tandpasta met een fluoridegehalte tussen de 1000 en 1450 ppm (parts per million). Poets 2 keer per dag ('s morgens en 's avonds) gedurende 2 minuten. Gebruik een tandenborstel met zachte haren en een kleine borstelkop.

Druk niet te hard op de borstel. Begeleid uw kind en poets altijd na tot de leeftijd van ongeveer 10 jaar. Breng elke 6 maanden een bezoek aan de tandarts en/of mondhygieniste. Combineer de eet- en drinkmomenten van uw kind en beperk het aantal tot maximaal 7 per dag.

Hoe kan ik het gebit van mijn kind poetsen?

Er is één regel voor het poetsen van tanden: poets in een vaste volgorde, de binnen-, buiten- en bovenkant van het gebit.

Via de schrobmethode poetst u het kindergebit eenvoudig en efficiënt. Hierbij worden korte horizontale overlappende bewegingen gemaakt. Eventueel kunt u een electrische kindertandenborstel gebruiken. Ga achter uw kind staan of zitten en laat het hoofdje tegen uw buik rusten. Om de bovenkant goed te kunnen poetsen moet de mond van uw kind ver open. De vlakken van de binnen- en buitenkant zijn gemakkelijker te bereiken als de mond half open is.

Het volwassen gebit

Hoe kan ik mijn volwassen gebit het best verzorgen?

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Tandenpoetsen vormt hiervoor de basis. Op en tussen tanden en kiezen ontstaat tandplak. Tandplak bestaat voornamelijk uit bacteriën en producten van bacteriën. Met name op de overgang tussen tand en tandvlees hoopt tandplak zich op. Wanneer tandplak niet regelmatig wordt verwijderd, kunnen de bacteriën tandvleesontsteking en gaatjes veroorzaken.

Hoe kan ik het best mijn tanden poetsen?

De meest geadviseerde poetsmethode is om korte horizontale bewegingen te maken. Besteed vooral veel aandacht aan de overgang van het tandvlees naar de tand of kies. Zet de borstel op deze plek schuin op het tandvlees. De tandplak wordt verwijdert door de borstel heen en weer te bewegen over de plaatsen waar de tandplak zit. Als u de borstel aan het eind van de steel tussen duim en vingertoppen houdt, oefent u voldoende druk uit.
Belangrijk is verder een vaste poetsvolgorde aan te houden.
Houd daarbij de stelregel binnen-, buiten- en bovenkant aan.
Zo slaat u niet per ongeluk bepaalde plaatsen over.
Poets 2 maal per dag gedurende 2 minuten.

Welke Zendium tandpasta moet ik gebruiken?

Zendium heeft diverse varianten tandpasta. Grofweg kunnen die in de volgende segmenten worden ingedeeld:

- Peutertandpasta met een aangepast fluoride-gehalte
- Fluoride-tandpasta's voor volwassenen met een frisse smaak
- Whitening tandpasta voor verwijdering van verkleuringen
- Tandpasta tegen gevoeligheid aan tanden

Afhankelijk van uw behoeften kunt u uw eigen tandpasta kiezen. Dit kan een whitening tandpasta zijn of bijvoorbeeld één die extra verzorging biedt. Uiteraard kunt u uw tandarts of mondhygiëniste om advies vragen.

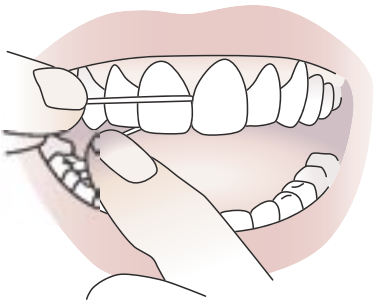
Hoe moet ik de ruimte tussen mijn tanden reinigen?

Er zijn 3 manieren om de ruimte tussen tanden en kiezen te reinigen:

1 Flossen

Flossdraad is verkrijgbaar in verschillende soorten en dikten, met en zonder waslaagje. Ook zijn er flossboogjes verkrijgbaar, waardoor u de draad niet meer tussen de vingers hoeft te spannen. Overleg met uw tandarts of mondhygiëniste welke flossdraad u het best kunt gebruiken. In het begin is flossen soms pijnlijk. Het tandvlees gaat dan makkelijk bloeden omdat het nog ontstoken is. Bij dagelijks flossen verdwijnt de ontsteking en dus ook het bloeden en wordt flossen minder pijnlijk.

- Neem een stukje flossdraad van 40 cm voor het hele gebit. Wikkel de uiteinden losjes om de middelvingers en houd een stukje van 3 cm flossdraad tussen duim en wijsvingers.
- Span de flossdraad strak om de tand of kies en breng de draad met een voorzichtig zagende beweging tot onder het tandvlees. Bij heel kleine tussenruimten komt u met de flossdraad soms moeilijk tussen tanden of kiezen.
- Voorkom doorschieten. Steun uw vingers en duimen goed tegen de aangrenzende tanden of kiezen.
- Haal dan met zagende bewegingen de flossdraad terug.
- Ga door naar de volgende tand of kies. Herhaal bij alle tanden en kiezen, zowel het voorvlak als achtervlak.



2 Tandenstokers

De tussenruimten tussen de tanden en kiezen zijn bij de meeste volwassenen geschikt voor het gebruik van tandenstokers.
Bij zeer kleine tussenruimten wordt flossdraad aanbevolen.
Is de tussenruimte te groot voor een tandenstoker, gebruik dan een rager.

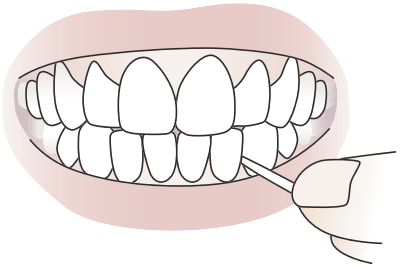
Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Ze kunnen verschillen van dikte. Overleg met uw tandarts of mondhygiëniste over het formaat. In het begin kan het gebruik soms pijnlijk zijn. Het tandvlees gaat dan snel bloeden. Wanneer u regelmatig tandenstokers gebruikt, verdwijnt de ontsteking en het bloeden. Het gebruik zal dan minder pijnlijk zijn.

- Houd de stoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen. Maak de punt van de stoker vochtig met speeksel. Dit maakt het hout buigzamer en verkleint de kans op breuk.

- Zet de smalle platte kant van de stoker op het tandvlees, onder het punt waar de tanden en kiezen elkaar raken. Breng de stoker tusen de tanden en kiezen. Doe dat zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij.

- Voorkom prikken in uw tandvlees. Prikt u toch in uw tandvlees? Plaats de stoker dan iets schuiner. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.

- Duw de tandenstoker 3 keer stevig tussen de tanden en kiezen. Vergroot het raakvlak met de tand door daarbij van richting te veranderen.



3 Interdentaal / ragers

Ragers zijn er in verschillende soorten en dikten. Sommige ragers hebben een lange spiraalborstel; andere hebben een kort borsteltje dat in een handvat of houder wordt vastgezet. Overleg met uw tandarts of mondhygiëniste welke ragers u het beste kunt gebruiken.

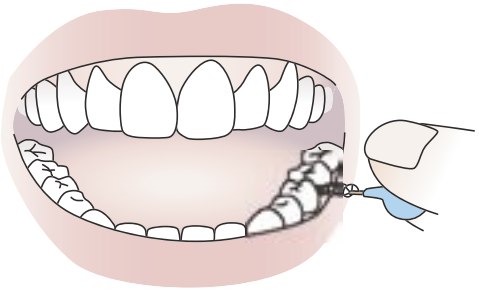
In het begin kan het gebruik soms pijnlijk zijn. Het tandvlees gaat dan snel bloeden. Wanneer u regelmatig ragers gebruikt, verdwijnt de ontsteking en het bloeden. Het gebruik zal dan minder pijnlijk zijn.

- Spoel uw mond niet na, na het tandenpoetsen, of doe een heel klein beetje tandpasta op de rager. Houd de rager tussen de duim en wijsvinger vast en duw deze vanaf de buitenkant tussen de tanden en kiezen. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen.

- Een rager moet tijdens het gebruik enige weerstand ondervinden, maar de metalen kern (draad) mag de tanden of kiezen en het tandvlees niet raken. Voor de tussenruimten achter in de mond kunt u de rager een beetje ombuigen.

- Voorkom prikken in uw tandvlees. Prikt u toch in uw tandvlees? Zet de rager dan iets schuiner in. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.

- Beweeg de rager een paar keer heen en weer. U kunt daarbij soms het raakvlak met de tand vergroten door van richting te veranderen.



Hoe voorkom ik slijtage van het gebit?

Tandglazuur is (wanneer het is uitgehard) hard en slijt langzaam. Toch slijt uw gebit in de loop der jaren. Bijvoorbeeld door het verkeerd gebruik van uw tandenborstel of door tandenknarsen. Mechanische slijtage wordt dat ook wel genoemd.

Slijtage door chemische invloeden komt van zuren in voeding. Dit verschijnsel heet tanderosie (zie 'tanderosie'). Als het gebit voortdurend blootstaat aan mechanische en/of chemische invloeden neemt de kans op slijtage toe. Uw tandarts kan zien of dat bij u het geval is.

Wat heeft voeding te maken met een gezonde mond?

Onder "hoe ontstaat cariës" is de relatie tussen tandbederf en suiker beschreven. Suiker is het voedsel bij uitstek voor de in onze mond levende bacteriën; deze produceren er zuur uit. Het gaat er daarbij in de eerste plaats om **hoe vaak** er suikers in onze mond komen en pas in de tweede plaats **hoeveel** suiker en **hoe lang** de suikers in de mond blijven.

Om tandbederf te voorkomen is het dus van belang om het aantal keren te beperken dat er iets gegeten of gedronken wordt en deze momenten zoveel mogelijk te combineren.

Het volwassen gebit

Wat zijn de meest voorkomende problemen en hoe dienen ze behandeld te worden?

Wat is tanderosie?

Tanderosie is een vorm van gebitsslijtage, waarbij het tandglazuur wordt aangetast door zuren van buitenaf. Zuren van buitenaf zijn voornamelijk zuren uit voedingsmiddelen (fruit, vruchtensappen, snoep, mixdranken, fris- en sportdranken) en maagzuur. Sommige voedingsmiddelen zoals fruit en sappen zijn uit zichzelf zuur; aan andere producten zoals frisdranken worden voedingszuren toegevoegd voor een frisse en lekkere smaak.

Tanderosie is wellicht minder bekend maar net zo bedreigend als gaatjes. De etsende werking van de zuren gecombineerd met mechanische slijtage (door verkeerd poetsen, tandenknarsen etc.) resulteren in een onherstelbare schade aan het gebit. In tegenstelling tot de mogelijkheid van het vullen van gaatjes zijn de gevolgen van tanderosie blijvend.
Het aantal kinderen met tanderosie is sterk toegenomen. Inmiddels heeft één op de 3 12-jarigen last van tanderosie.

Hoe kan tanderosie voorkomen worden?

Beperk het aantal eet- en drinkmomenten. Na ieder eet- en drinkmoment ontstaat er namelijk een zuuraanval. Zo'n zuuraanval op het glazuur noemt men een zuurstoot. Als de afbraak van het glazuur is begonnen, zorgt het speeksel ervoor dat het weer kan herstellen. Voor dat herstel heeft het gebit minstens 3 uur nodig. Wie dus vaak iets met suiker eet of drinkt, geeft het speeksel nauwelijks de tijd om het glazuur te herstellen. Er gaat meer van het glazuur af dan erbij komt. Voldoende tijd tussen de zuurstoten zorgt ervoor, dat het zwaartepunt meer naar de kant van het herstel komt te liggen. Er ontstaat evenwicht.

Vermijd verder zoveel mogelijk zure dranken en zure levensmiddelen; in plaats van frisdrank kan thee (gewone), koffie en melk gebruikt worden, uiteraard zonder suiker.

Wacht minstens 1 uur met het poetsen van tanden, anders tast je het glazuur aan (het glazuur moet immers eerst herstellen). Poets het liefst met een tandpasta die de beschermende speekseleiwitten intact laat, zoals bijvoorbeeld Zendium.

Gunstig werkt het regelmatig gebruik van een suikervrije kauwgom met Xylitol (stimuleert de speeksel-productie) en nog beter één met een bufferende werking.

Wat is tandsteen?

Niet verwijderde tandplak wordt hard en verkalkt tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich gemakkelijk weer nieuwe plak. Hierdoor raakt het tandvlees geïrriteerd en ontstoken. Een plakverklikker is een handige methode om tandplak zichtbaar te maken. Dit is een kauwtablet met kleurstof die de plak op tanden en kiezen verkleurt. Uw tandarts of mondhygiëniste kan de tandsteen verwijderen.

Wat zijn aften?

Sommige mensen worden regelmatig geplaagd door pijnlijke zweertjes in de mond, ook wel aften of mondblaasjes genoemd. Hoewel de precieze oorzaak niet bekend is, kan iedereen ze krijgen, jong en oud. Vaak steken ze de kop op bij een verminderde lichamelijke gezondheid/ weerstand, een slechte mondhygiëne, stress of door hormonale schommelingen (door bijvoorbeeld zwangerschap).

Ze kunnen ook onstaan door het per ongeluk bijten op de wang, maar ook bij het eten van pittig voedsel (in Azië hebben over het algemeen meer mensen last van aften). De duur kan verschillen, soms enkele dagen maar soms ook wel 2 weken.

Wat te doen tegen aften?

Veel mensen die last hebben van mondblaasjes hebben baat bij het gebruik van Zendium tandpasta. Het is klinisch bewezen dat Zendium tandpasta de kans op mondblaasjes vermindert. De samenstelling van Zendium is zeer mild, zodat de mondslijmvliezen niet of nauwelijks geïrriteerd worden.

Hoe ontstaan verkleuringen aan tanden?

De kleur van tanden en kiezen is bij iedereen verschillend. De een heeft van nature witte tanden, bij de ander zijn ze iets geler. Dit komt doordat tanden opgebouwd zijn uit tandbeen en glazuur. De kleur van het tandbeen en de dikte van het glazuur bepalen voornamelijk de kleur van de tand. De hoektanden hebben een dikkere laag tandbeen en ogen daarom ook vaker geler.

Tanden en kiezen kunnen door verschillende redenen van kleur veranderen.

- **Uitwendige verkleuringen**
  Ontstaan doordat kleurstoffen uit voedings- en genotmiddelen in de tandplak (het wit-gele laagje op tanden en kiezen) dringen. Dit gebeurt onder andere door het drinken van koffie, thee en rode wijn. Ook roken is een oorzaak van verkleuringen. Deze oppervlakkige verkleuringen zijn goed weg te poetsen met Zendium Mild Whitener tandpasta.

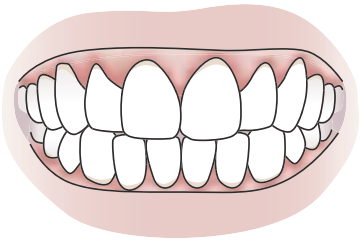
- **Inwendige verkleuringen**
  Ontstaan door bijvoorbeeld een val of klap op de tand; de tand kan dan geel, grijs of blauw kleuren. De verkleuring kan ook ontstaan door het verouderingsproces; de glazuurlaag wordt dunner en het tandbeen dikker. Tenslotte kunnen grijze of zwarte vullingen uw tanden of kiezen verkleuren. De tandarts kan u helpen deze verkleuringen te verhelpen.

Hoe ontstaat gevoeligheid aan tanden?

Tanden worden gevoelig doordat het tandvlees terugtrekt of doordat het glazuur is afgesleten. Het onderliggende dentine komt nu bloot te liggen. Prikkels van buitenaf kunnen nu de zenuw in de tandpulpa bereiken. Elke slok of hap van iets kouds, warms, zoets of zuurs leidt tot een pijnscheut.

Hoe kan gevoeligheid aan tanden voorkomen worden?

Teruggetrokken tandvlees kan veroorzaakt worden door ophoping van tandplak en tandsteen. Het tandvlees raakt geïrriteerd en trekt zich terug. De tandhals ligt nu bloot en is vatbaar voor slijtage en pijnprikkels. Dit leidt tot overgevoeligheid. Ook door verkeerd poetsen of een te harde tandenborstel kan het tandvlees zich terugtrekken en kan het glazuur afslijten.



Wat kan aan gevoeligheid aan tanden gedaan worden?

Speciale tandpasta's voor gevoelige tanden (ook wel sensitive tandpasta's genoemd) leggen een beschermend laagje om de tandhals. Hierdoor worden prikkels van buitenaf tegengehouden en neemt de gevoeligheid van de tanden af.
Zendium Sensitive Plus tandpasta bevat speciale ingrediënten die helpen beschermen tegen pijn bij gevoelige tanden én is mild voor tandvlees.

Wanneer heb ik ontstoken tandvlees?

Geïrriteerd tandvlees bloedt snel en ziet er rood en gezwollen uit. De ontsteking kan plaatselijk zijn, maar ook uw gehele tandvlees kan ontstoken zijn. Ontstoken tandvlees gaat soms gepaard met een vieze smaak in de mond of een slechte adem. Gezond tandvlees is roze, ligt strak om tanden en kiezen en bloedt niet als u poetst.

Wat is de oorzaak van ontstoken tandvlees?

Tandplak op de overgang van uw tandvlees naar tand of kies en de plak die tussen uw tanden en kiezen zit, veroorzaken ontstoken tandvlees. Als u de plak niet goed verwijdert door goed te poetsen en te flossen of tanden te stoken, kan tandvlees ontstoken raken. Niet vewijderde plak wordt hard en verkalkt tot tandsteen.

Wat kan er tegen ontstoken tandvlees gedaan worden?

Elke dag alle tandplak goed verwijderen. Dit doet u door twee maal daags uw tanden gedurende 2 minuten te poetsen. Daarnaast dient u de ruimtes tussen uw tanden en kiezen zorgvuldig te reinigen door te flossen of door het gebruik van een tandenstoker of rager. Zie onder flossen, tandenstoken en ragers voor de juiste uitleg hoe dit te doen.

Medische Voorlichting
Sara Lee Household & Body Care Nederland
Vleutensevaart 35
3532 AD Utrecht

R&D
Sara Lee Household & Body Care Nederland
Brabantsestraat 17
3812 PJ Amersfoort

www.zendium.nl