

10 TIPS VOOR EEN GEZONDE MOND



1. Poets je tanden twee keer per dag 2 minuten met *fluoridetandpasta*.
2. Ga regelmatig naar de tandarts voor controle. Laat de mond ook één keer per jaar controleren bij een kunstgebit.
3. Gezond tandvlees bloedt (vrijwel) niet. Gebruik dagelijks een *tandenstoker* of *rager* om de ruimte tussen je tanden en kiezen te reinigen. Zo voorkom je ontstoken tandvlees.
4. Poets de tanden pas een uur na het eten of drinken van zure dranken of voedingsmiddelen. Dit voorkomt slijtage van het tandglazuur (tanderosie).
5. Gebruik bij voorkeur een *elektrische tandenborstel*. Onderzoek heeft aangetoond dat dit effectiever is dan poetsen met de handtandenborstel.
6. Drink zo weinig mogelijk frisdrank en andere zure dranken. Ook light-dranken bevatten zuren die zorgen voor tanderosie.
7. Begin met poetsen van het kindergebit met *peuterfluoridetandpasta* én een zachte tandenborstel, zodra de eerste tandjes doorkomen.
8. Vaak en langdurig sabbelen op een zuigfles met limonade, vruchtensap, melk- en yoghurt dranken is slecht voor het kindermelkgebit en kan *zuigflescariës* veroorzaken.
9. Stimuleer de aanmaak van beschermend speeksel door te kauwen op suikervrije kauwgom. Speeksel heeft een neutraliserende werking.
10. Maak de tong dagelijks schoon met een *tongreiniger* om de bacteriën op het achterste gedeelte van de tong te verwijderen. Deze bacteriën kunnen een slechte adem veroorzaken.