

Een gezond gebit,
wat een rijk bezit!



Onafhankelijke 
Ziekenfondsen



© JupiterImages Corporation

EEN GEZOND GEBIT

Van jongs af aan dagelijks je gebit verzorgen is de ideale manier om je tanden en kiezen een leven lang gezond te houden. Een gezonde mond beïnvloedt ook de algemene gezondheid. Met gezonde tanden kan je beter kauwen, ben je minder vatbaar voor infecties, zie je er aantrekkelijker uit, heb je weinig hinder van tandpijn, enz. Niets dan voordelen dus!

Het behouden van een gezond en gaaf gebit vergt echter ook wat inspanning. De tips in deze brochure helpen je daarbij op weg. Je vindt er o.a. info over de dagelijkse mondverzorging, de juiste poetstechniek, tandvriendelijke voeding, bezoeken aan de tandarts, enz. Kortom, een handige gids voor het hele gezin!

KIES EEN GESCHIKTE TANDENBORSTEL

Tandenborstels bestaan in alle mogelijke maten, vormen en kleuren, en aangepast aan de leeftijd (peuters, kleuters, kinderen, volwassenen). Je tandarts kan je helpen bij het kiezen van een geschikte tandenborstel.

Hoe herken je een degelijke tandenborstel?

Een goede tandenborstel heeft volgende kenmerken:

- een kleine borstelkop, zodat je alle tanden gemakkelijk kan bereiken (ideaal is 2,5 op 1 cm voor volwassenen en 1,5 op 1 cm voor kinderen);
- zachte nylon haartjes (soft of medium), zodat je het tandvles en het tandglazuur tijdens het poetsen niet beschadigt;
- de haartjes staan niet te kort bij elkaar, zodat er geen voedselresten in kunnen achterblijven;
- een steel met een goede grip, zodat je de druk tijdens het poetsen zelf kan controleren.

Liever een elektrische tandenborstel?

Dat is een prima alternatief voor het handmatig borstelen, tenminste als je de elektrische tandenborstel correct gebruikt. Concentreer je op het tand per tand reinigen van het gebit, de elektrische tandenborstel doet de rest. Schrobben is met een elektrische tandenborstel uit den boze!

Tips voor een goed onderhoud van je tandenborstel

- Spoel je tandenborstel na gebruik grondig af onder stromend water.
- Plaats je tandenborstel met de kop omhoog te drogen in een houder of beker.
- Vermijd het delen van je tandenborstel met andere gezinsleden.
- Vernieuw elke drie maanden je tandenborstel, of zodra de haartjes uit elkaar gaan staan. Een versleten borstel poetst niet efficiënt meer en kan bovendien je tandvles beschadigen.

GEBRUIK EEN FLUORIDEHOUDENDE TANDPASTA

Fluoride houdt de tanden sterk. Er is een ruim aanbod aan fluoridehoudende tandpasta's in de handel. De keuze is eerder een kwestie van smaak. Per poetsbeurt volstaat een bolletje tandpasta ter grootte van een erwet.

Tips voor het kiezen van een geschikte tandpasta

- Let op de dosis fluoride. Voor volwassenen bedraagt de aanbevolen concentratie 1000 à 1500 ppm, voor kinderen tot 6 jaar is dat lager: maximum 500 ppm. De meeste kindertandpasta's voldoen aan die aanbeveling.
- Er bestaan tandpasta's met therapeutische toevoegingen zoals pasta's die de vorming van tandplak afremmen, tandvleesontsteking verminderen, de vorming van tandsteen tegengaan, bescherming bieden tegen tandhalsovergevoeligheid, enz. Vraag raad aan je tandarts.
- Wees voorzichtig met het gebruik van witmakende stoffen in tandpasta's. Ze helpen in zekere mate, maar kunnen het tandoppervlak ook beschadigen. Je tandarts geeft je graag advies.



VERGEET DE RUIMTES TUSSEN DE TANDEN NIET...

Met een tandenborstel slaag je er meestal niet in alle etensrestjes tussen je tanden te verwijderen. Dat is erg vervelend, want net die plaatsen vormen een broeinest voor bacteriën. Interdentale hulpmiddeltjes bieden dan een uitweg. Afhankelijk van de afstand tussen je tanden, kies je voor een flossdraad of tandzijde (enge ruimte), een tandenstoker (iets meer ruimte) of een ragertje (voor brede ruimten). Reinig de ruimtes tussen je tanden minstens éénmaal per dag!

- **Flossen** is het zachtjes horizontaal en verticaal heen en weer bewegen van een strak gespannen stukje tandzijde (lengte van ca. 40 cm) tussen twee tanden. Flossen vergt wat oefening, maar is zeer efficiënt om tandplak tussen de tanden te verwijderen.
- Een **houten tandenstoker** kan je gebruiken om etensresten tussen bredere tandruimten te verwijderen. Schuif de driehoekvormige tandenstoker, met de platte kant tegen het tandvlees, loodrecht heen en weer tussen de tanden.
- **Ragertjes of interdentale borsteltjes** zijn heel geschikt om wat grotere tussentandruimtes te reinigen en zijn een zeer nuttig hulpmiddel voor personen die een beugel dragen (orthodontische behandeling). Ze bestaan in verschillende vormen en dikten en worden gebruikt zoals een tandenstoker.

Tip: vraag je tandarts om te tonen hoe je de ruimtes tussen je tanden reinigt!



GEBRUIK (INDIEN NODIG) MONDWATER

Het gebruik van mondwater kan een bijkomende bescherming bieden tegen het ontstaan van tandplak. Ook plaatsen die je met een tandenborstel niet kan bereiken, kunnen met mondwater beschermd worden. Mondwaters verlengen tevens het antibacteriële effect van poetsen en zorgen voor een frisse adem. Vraag raad aan je tandarts.

GRONDIG EN ZORGVULDIG POETSEN... 2 KEER 3 MINUTEN

Om je mond gezond te houden, is het aanbevolen om dagelijks minstens tweemaal de tanden te poetsen met een fluoridehoudende tandpasta. Het poetsen gebeurt het beste 's morgens na het ontbijt, 's avonds voor het slapengaan en zo nodig nog eens overdag. Grondig tandenpoetsen duurt minstens drie minuten. Dat geldt ook voor het tandenpoetsen met een elektrische tandenborstel!

Enkele nuttige tips

- Gebruik eens een klokje bij het tandenpoetsen. Je zal merken dat drie minuten tandenpoetsen langer duurt dan je denkt.
- Na het tandenpoetsen zorg je er beter voor enkele uren niet te eten en geen suikerrijke drankjes te gebruiken.
- Na het eten van zure vruchten of het drinken van vruchtensap, wacht je beter een uurtje met tandenpoetsen. De combinatie van zuur en borstelen kan slijtage van je tanden uitlokken omdat je de losgeweekte mineralen, die nuttig zijn voor het herstel van het glazuur, wegpoetst.
- Heb je niet de mogelijkheid je tanden te poetsen na elke maaltijd? Hoewel het tandenpoetsen niet echt kan vervangen, kan een suikervrije kauwgom met xylitol helpen je tanden na de maaltijd te verzorgen. Door te kauwen wordt de speekselproductie gestimuleerd, wat zorgt voor een natuurlijke bescherming tegen tandbederf.

DE JUISTE POETSTECHNIEK

Flink schrobben of zachtjes poetsen? Van boven naar onder? Van links naar rechts? Tandenvoetsen is vaak pure improvisatie. Maar hoe moet het echt?

Hou bij het tandenvoetsen steeds dezelfde volgorde aan! Zo zal je zeker geen plaatsen vergeten te poetsen. Poets eerst de buitenzijde, vervolgens de binnenzijde en tot slot de kauwvlakken van de tanden en kiezen. Voor een persoonlijk poetsadvies kan je terecht bij je tandarts.

Reinig de buitenzijde van de boventanden en vervolgens van de ondertanden

Plaats de borstel schuin tegen de tandhals (de borstelhaartjes raken ook het tandvlees!) en maak korte heen en weer gaande bewegingen waarbij de haartjes van de borstel vrijwel op hun plaats blijven. Duw de haartjes van de borstel zachtjes in de ruimte tussen de tanden en de kiezen. De tandvlakken poets je door kleine cirkelvormige bewegingen te maken met je borstel.

Reinig de binnenzijde van de boventanden en vervolgens van de ondertanden

Bij het poetsen van de binnenvlakken van je voorste tanden hou je de tandenborstel verticaal en maak je kleine op- en neergaande bewegingen.

Reinig de kauwvlakken bovenaan en vervolgens onderaan

De kauwvlakken kan je reinigen door heen en weer te schrobben.

Poets je tong en gehemelte

Dat zorgt voor een frisse adem.

Spuw de tandpasta uit en spoel met water

Eén keer spoelen na het poetsen volstaat. Er blijft dan nog een beetje fluoride in je mond achter voor een optimale bescherming tegen gaatjes.

KINDEREN POETSEN VOLGENS DE SCHROBMETHODE

De gemakkelijkste poetstechniek voor kinderen is de schrobmethode. Door horizontaal over de tanden te schrobben, worden alle tanden gereinigd. Vanaf 12-jarige leeftijd wordt het belangrijk ook de kleine cirkelvormige bewegingen aan te leren.

POETSTIPS OM IN TE BIJTEN...

- Plaats niet te veel druk op de borstel tijdens het poetsen. Dat leidt tot slijtage van de tanden en verwijdert zeker niet meer tandplak dan zachtjes poetsen. Het vasthouden van de tandenborstel in pengreep kan je helpen zacht te borstelen.
- Let op een goede reiniging van de overgang tussen de tand en het tandvlees.
- Voor kinderen en jongeren met orthodontische apparatuur zoals brackets is het lastig om de tanden brandschoon te houden. Een aangepaste poetstechniek is dan nodig. Vraag raad aan je tandarts of orthodontist.



JONG GELEERD, IS OUD GEDAAN...

Tanden poetsen kan al eens voor problemen zorgen. Je kind wil geen tandjes poetsen, poetst onnauwkeurig of niet lang genoeg. Leer je kind dat tanden poetsen een gezond dagelijks ritueel is... en hou vol, ook al vindt je kind het niet leuk. Een gebrekkige mondhygiëne bij peuters en kleuters kan leiden tot het ontstaan van gaatjes in het melkgebit, met pijn en andere negatieve gevolgen voor het eten en slaapgedrag van je kind. Gaatjes in de melktanden hinderen ook de goede start van de blijvende tanden. Wanneer een melktand erg vroeg verloren gaat, bestaat het gevaar dat de blijvende tand gaat verschuiven of te weinig plaats krijgt. Van jongs af aan de (melk)tanden goed verzorgen is de boodschap... en natuurlijk geef je ook zelf het goede voorbeeld!

Mondverzorging bij zuigelingen

- Je baby heeft nog geen tandjes, maar toch is een goede mondhygiëne vanaf de geboorte belangrijk.
- Absoluut af te raden zijn: de fopspeen in honing drenken, een flesje met suikerwater, fruitsap of chocolademelk geven, enz. Suiker blijft immers in het mondje aanwezig en kan aanleiding geven tot het ontstaan van zuigflescariës. Vooral de voorste tandjes zijn daar zeer gevoelig voor.

Mondverzorging bij baby's en peuters

- Van zodra het eerste tandje doorbreekt (meestal rond de leeftijd van 6 maanden) moet gestart worden met tandverzorging om gaatjes te voorkomen. Bij baby's jonger dan 1 jaar kan je de tandjes proper wrijven met een gaasje, dat met een beetje fluoridehoudend mondspoelmiddel werd bevochtigd.
- Vanaf 1 jaar poets je de tandjes met een vingertandenborstel met daarop een klein beetje fluoridehoudende kindertandpasta. Je kindje zal dit in het begin wellicht niet zo leuk vinden, maar het zal snel wennen aan het ritueel.
- Tot tweejarige leeftijd volstaat het de tandjes eenmaal per dag te poetsen, liefst voor het slapengaan.

Mondverzorging bij kleuters

- Vanaf het derde levensjaar worden de tandjes het beste tweemaal per dag gepoetst. Gebruik daarvoor een kindertandpasta met een lage dosis fluoride. Vanaf drie jaar kan je de kleuter aanmoedigen zelf de tandjes te poetsen. Poets het gebit wel steeds na!
- Een kind doet jou graag na, dus is het leuk en leerrijk om samen met mama of papa de tanden te poetsen. Hou bij het poetsen een vaste volgorde aan en geef aan waar je poetst.
- Probeer tandenpoetsen aantrekkelijk te maken. Koop samen een leuke tandenborstel en prijs je kind wanneer het goed gaat.
- Wanneer je kind een verhoogd risico loopt op het ontwikkelen van gaatjes, zal je tandarts eventueel aanvullende fluoride aanbrengeven of voorschrijven. Gebruik niet op eigen houtje fluoridetabletten.

Mondverzorging bij kinderen vanaf 6 jaar

- Vanaf 6 jaar mag de gewone fluoridehoudende tandpasta worden gebruikt (1000 à 1500 ppm). Je kind zal de tandpasta bij het poetsen niet meer doorslikken, zodat een hogere dosis fluoride zonder gevaar gebruikt kan worden.
- Op die leeftijd beginnen kinderen meestal ook met het wisselen van de tanden. Extra aandacht voor mondhygiëne is dan aangewezen. De eerste blijvende tanden breken onopgemerkt achter de melktanden door. Het glazuur van die blijvende tanden is nog niet gehard en extra kwetsbaar voor gaatjes. Vestig dus de aandacht op het poetsen van de doorbrekende tanden en kiezen.
- Aangezien goed poetsen erg moeilijk is, krijgen kinderen tot 10 à 12 jaar best hulp en steun van de ouders bij het tandenpoetsen.



Mondverzorging bij jongeren (vanaf 12 jaar) en volwassenen

- Indien de gezonde gewoonten die op jonge leeftijd werden aangeleerd behouden blijven, gaan de 28 à 32 tanden en kiezen een leven lang mee!
- Besteed naast de dagelijkse mondverzorging tevens aandacht aan tandvriendelijke voedingsgewoonten en rook niet.

Extra aandacht voor senioren

Zelfs als je regelmatig poetst en flost, kunnen er op latere leeftijd problemen optreden op het vlak van de mondgezondheid. Zo kunnen gevoelige tanden een probleem worden. Het tandvlees gaat met de leeftijd wat terugtrekken waardoor de wortel (zonder glazuur) bloot komt te liggen. De tandwortel is extra gevoelig voor koude/hete dranken en voedingsmiddelen. Naast terugtrekkend tandvlees kunnen senioren ook last hebben van een droge mond. Door het gebruik van medicatie of door bepaalde ziekten (bv. diabetes) vermindert de speekselaanmaak en dat kan aanleiding geven tot problemen aan het gebit. Ook gebitsprothesen vereisen een aangepaste verzorging. Volg de aanwijzingen van je tandarts nauwkeurig op en ga regelmatig op controlebezoek.

Extra aandacht voor zwangere vrouwen

Het is raadzaam nog vóór de zwangerschap een bezoek aan de tandarts te brengen. Het gebit en het tandvlees verdienen tijdens de zwangerschap extra aandacht! Zwangere vrouwen lopen immers meer risico op het ontwikkelen van gingivitis (rood, ontstoken en bloedend tandvlees) doordat hun hogere hormo-

nenspiegel leidt tot een overreactie van het tandvlees op de irriterende stoffen in tandplak. Door tanden en kiezen goed te poetsen, vooral langs de tandvleesgrens, kan je het ontstaan van gingivitis tijdens de zwangerschap verhinderen. Geef ook de voorkeur aan tandvriendelijke voeding in plaats van zoetigheden.



TANDVRIENDELIJKE VOEDING

Voeding en mondgezondheid hebben heel wat gemeen: voeding draagt bij tot een goede (mond)gezondheid aangezien calcium en vitamine D zorgen voor sterke botten en een sterk gebit. Maar voeding kan ook negatieve effecten hebben op de mondhygiëne: suikers uit de voeding veroorzaken zuuraanvallen waardoor de kans op het ontstaan van gaatjes en andere tandproblemen toeneemt.

Hoe ontstaat een zuuraanval?

Suikers die je opneemt uit voeding en gesuikerde dranken worden door bacteriën, die aanwezig zijn in tandplak, omgezet in zuren. Die zuren tasten het tandglazuur aan waardoor cariës (gatatjes) of tandbederf ontstaat. Belangrijk is dus om het aantal zuuraanvallen op een dag te beperken.

Tips om zuuraanvallen te beperken

- Na het eten en drinken heeft het gebit rust nodig om te herstellen van de zuuraanval. Daarom laat je beter twee tot drie uur tijd tussen de maaltijden en tussendoortjes. Vijf eetmomenten per dag (drie hoofdmaaltijden, een vieruurtje en eventueel een tussendoortje om 10 uur) volstaan om gezond en evenwichtig te eten.
- Vermijd het gebruik van enkelvoudige suikers (aanwezig in koekjes, gebak, frisdranken, enz.) en geef de voorkeur aan fruit, groenten en complexe suikers zoals zetmeel (aanwezig in brood, deegwaren, rijst, muesli, enz.).
- Melk en melkproducten beschermen je tanden tegen gaatjes omdat melk in staat is de zuren te neutraliseren. Melk bevat bovendien calcium en fosfor, stoffen die je tanden helpen sterk en gezond te houden.
- Vermijd alcohol, gesuikerde frisdranken en zure drankjes op basis van citroen of pompelmoes. Indien je toch voor die drankjes kiest, drink dan in een rustig tempo het drankje in één keer leeg. Zo beperk je de lengte van de zuuraanval.
- Het drinken van water (of ongesuikerde thee) is onbeperkt toegelaten. Water is dan ook een onmisbaar onderdeel van een gezonde en evenwichtige voeding.

BEZOEK AAN DE TANDARTS

Naast de dagelijkse tandverzorging en aandacht voor tandvriendelijke voedingsgewoonten, hoort ook het bezoek aan de tandarts thuis in het rijtje maatregelen om je gebit in topvorm te houden!

Voor het eerst op bezoek bij de tandarts

Het eerste bezoek aan de tandarts gebeurt het beste rond de leeftijd van 2,5 jaar. Neem je kind mee naar de tandarts wanneer je zelf op controle gaat. Geef je peuter de kans om rustig rond te kijken en al spelenderwijs kennis te maken met de tandarts en de praktijkruimte. Als je kind wil, mag het in de grote tandartsstoel zitten. De tandarts zal met een spiegeltje naar de tandjes kijken. Belangrijk is dat je kind zich veilig voelt en vertrouwen krijgt in de tandarts. Daarom vindt tijdens het eerste bezoek nog geen behandeling plaats. Een bezoekje aan de tandarts is immers helemaal niet erg. Het is tevens de ideale gelegenheid om je tandarts vragen te stellen over de mondverzorging van je kind.

Minstens eenmaal per jaar op controle

Geen tandpijn en toch naar de tandarts? Inderdaad, voorkomen is immers beter dan genezen! Het beste ga je minstens eenmaal per jaar op controlebezoek. Tijdens dat bezoek is er aandacht voor eventuele tandproblemen, kan je advies vragen over de verzorging van je mond en vindt er een preventief mondonderzoek plaats. Het controlebezoek is ook een geschikt moment om eventuele tandplak en/of tandsteen professioneel te laten verwijderen.

Tip: kinderen jonger dan 12 jaar (die in orde zijn met hun ziekteverzekering) mogen gratis op bezoek bij de tandarts (met uitzondering van orthodontische behandelingen)!

De Onafhankelijke Ziekenfondsen bieden Dentalia Plus aan, een specifiek voordeel voor een beter terugbetaalde tandverzorging. Vraag raad aan je plaatselijke ziekenfondskantoor.



TANDPROBLEMEN

Ook bij een goede mondverzorging kunnen er problemen aan de tanden optreden. Het controlebezoek bij de tandarts heeft o.a. tot doel eventuele problemen vroegtijdig op te sporen, zodat tandproblemen accuraat behandeld kunnen worden. Hieronder vind je een aantal mogelijke tandproblemen en tips om ze te voorkomen.

Tandplak en tandsteen

Tandplak is het kleverige en kleurloze laagje dat voortdurend op de tanden en kiezen gevormd wordt. Tandplak kan je verwijderen door goed te poetsen en dagelijks te flossen. Plak die niet verwijderd wordt, zal verharden tot tandsteen. Om ernstige problemen zoals tandbederf en tandvleesaandoeningen (bv. gingivitis) te vermijden, moet tandsteen met speciale instrumenten door de tandarts verwijderd worden.

Tips om tandplak en tandsteen te voorkomen

- Poets minstens tweemaal per dag je tanden grondig met een fluoridehoudende tandpasta (gebruik eventueel een tandpasta met specifieke toevoegingen om tandplak- en tandsteenvorming af te remmen).
- Gebruik interdentale hulpmiddelen zoals tandzijde om tandplak te verwijderen op de plaatsen waar je met een tandenborstel niet kan poetsen (tussen de tanden en onder de tandvleesgrens).
- Probeer tandvriendelijk te eten en te drinken door het gebruik van suikers tot een minimum te beperken.
- Ga minstens eenmaal per jaar naar de tandarts voor een preventieve controle en een professionele reiniging.

Cariës

Cariës (tandbederf) is in de volksmond beter bekend als 'gaatjes'. Maar hoe ontstaan gaatjes? Wanneer je regelmatig suikers eet en de zuuraanvallen elkaar dus snel opvolgen, is er onvoldoende tijd voor het tandweefsel om te herstellen van de zuuraanval. Het tandweefsel wordt broos en gaat afbrokkelen. Gevolg: tandbederf. Alleen een tandvulling kan verder tandbederf voorkomen.

Tips om cariës te voorkomen

- Beperk het aantal zuuraanvallen (zie tips pagina 13) en poets je tanden met een fluoridehoudende tandpasta.
- Verhoog de speekselproductie. Door goed te kauwen tijdens de maaltijden maak je meer speeksel aan. Speeksel maakt de zuurtegraad terug normaal.
- Gebruik na de maaltijd eventueel een reistandenborstel of een suikervrije kauwgom met xylitol voor een licht tandreinigend effect. Opgelet: een kauwgom kan tandenpoetsen niet vervangen!

Aften

Aften zijn pijnlijke zweertjes in de mond die ontstaan aan de binnenkant van de lippen, wangen of onder de tong. De grijswitte of dikke gele plekjes met een ontstoken randje kunnen erg hardnekkig zijn en regelmatig terugkomen. Zowat 1 op 5 volwassenen heeft er last van. De oorzaak van aften is nog onbekend. Een besmetting met een virus of bacterie kan de oorzaak zijn, maar een slechte mondverzorging (zeker bij rokers), verminderde weerstand en kleine wondjes in de mond (door te krachtig poetsen of per ongeluk bijten op de binnenkant van de wang) spelen vaak een rol. Ook stress en vermoeidheid kunnen uitlokkende factoren zijn. Vrouwen zijn soms meer vatbaar voor aften tijdens de menstruatie.

Tips om aften te voorkomen en te behandelen

- Zorg voor een goede dagelijkse mondverzorging en een optimale geestelijke en lichamelijke conditie.
- Je kan eventueel je mond spoelen met een ontsmettend middel of de aft(en) aanstippen met corticosteroiden. Je kan die medicatie verkrijgen bij de apotheker.
- Na 5 dagen verdwijnen de meeste aften vanzelf.
- Blijf af van de aften. Het stuk maken van de aften kan het ongemak alleen verergeren.

Een tandenongeluk...

Een ongelukje is snel gebeurd. Bij een tandtrauma neem je het beste onmiddellijk contact op met je tandarts, zodat bepaald kan worden of een behandeling noodzakelijk is.

Tips bij een tandenongeluk

- Heb je een gebroken of gebarsten tand of kies? Raadpleeg je tandarts en neem het afgebroken stukje tand mee.
- Staat je tand los? Blijf eraf en ga snel naar je tandarts.
- Werd je tand of kies door een ongeluk helemaal uit je mond gestoten? Spoel de 'verongelukte' tand of kies dan liefst af in een beetje melk. Ga daarna zo snel mogelijk naar je tandarts. Vaak is het mogelijk om de tand terug te plaatsen.
- Opgelet: plaats een verloren melktand van een kind nooit terug, want dat kan het blijvende gebit beschadigen!
- Ging de tand definitief verloren? Dan zal hij vervangen worden door een uitneembare prothese, een kroon of een brug, eventueel op een implantaat. Daardoor worden allerlei problemen voorkomen zoals spraakmoeilijkheden, problemen met kauwen, verschuiving van andere tanden en kiezen, kaakproblemen, enz.

Slechte adem

Tandplak, tandvleesproblemen, tandbederf, enz. kunnen een slechte adem veroorzaken. Ook speekselgebrek door inname van medicatie, bepaalde voedingsmiddelen (o.a. knoflook, uien, bepaalde kruiden) en sommige ziekten (o.a. maag-darmproblemen, diabetes, enz.) kunnen de oorzaak zijn van een slechte adem. Raadpleeg daarom steeds een tandarts wanneer je last hebt van een slechte adem.

Tips om een slechte adem te voorkomen

- Dagelijks meermaals tandenpoetsen (ook tussen de tanden) en het reinigen van de tong helpt je om een mondgeur te voorkomen.
- Sla het ontbijt niet over! Niet ontbijten werkt een slechte adem in de hand.

GEZONDE TANDEN IN EEN GEZOND LICHAAM

Een gezond gebit is noodzakelijk voor het lichamelijke, psychische en sociale welbevinden van iedereen. Van jongs af aan dagelijks je mond verzorgen, maakt deel uit van een gezonde levensstijl. Ook gezonde en tandvriendelijke voedingsgewoonten horen daarbij. Wees je bewust van mogelijke problemen (tandplak, gevoelige tanden, enz.) en raadpleeg minstens eenmaal per jaar je tandarts. Een gezond gebit is immers een rijk bezit!



NUTTIGE ADRESSEN



**Vlaamse Werkgroep voor
Gezonde Tandem (VWGT)
p/a Verbond der
Vlaamse Tandartsen (VVT)**

Vrijheidslaan 61 - 1081 Brussel
Tel.: 02-413 00 13 (8.00 - 12.30 u)
Fax: 02-414 87 27
verbond@vvt.be
www.tandarts.be

Op internet

www.kys.be
www.vig.be
www.kindengezin.be

Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheidspromotie van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19

1150 Brussel

Tel.: 02/778 92 11

Fax: 02/778 94 04

E-mail: [gezondheidspro-
motie@mloz.be](mailto:gezondheidspro-
motie@mloz.be)

Website: www.mloz.be

Foto's • Jo Pauwels

- JupiterImages Corporation
- PhotoAlto



Onafhankelijke
Ziekenfondsen

Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, Sint-Huibrechtsstraat, 19 - 1150 Brussel - 2007/05 - GVO 062

Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

