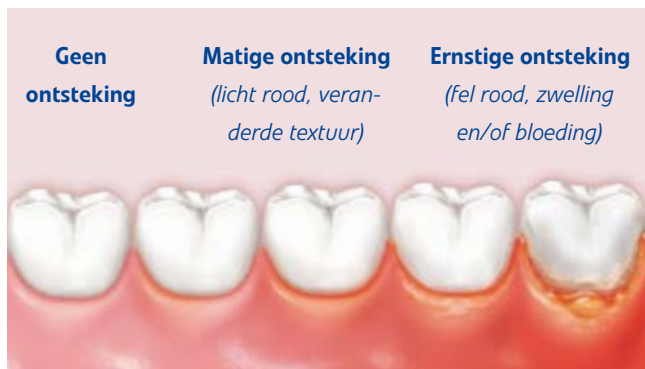


Gezonde tanden in 4 stappen

Het lijkt niet zo moeilijk om je tanden en tandvlees gezond te houden. Helaas lukt dit lang niet iedereen. Waarom? Vaak ligt het niet aan een gebrek aan motivatie, maar aan een gebrek aan informatie. Deze folder maakt je bewust van het belang van een goede dagelijkse mondhygiëne en geeft je tips voor een optimale conditie van je gebit en tandvlees.

In onze mondholte leven circa 50 miljard bacteriën. Samen met speeksel en mondslimvlies zijn ze biologisch in balans. Tandplaque ontstaat doordat deze bacteriën zich op het tandoppervlak vastzetten en vermenigvuldigen. De in tandplaque aanwezige bacteriën vormen een zure laag die het harde tandglazuur aantast: de basis voor het ontstaan van gaatjes (cariës) en tandvleesontsteking (gingivitis).



Wanneer tandvleesontsteking niet tijdig wordt verholpen kan dit leiden tot parodontitis. Bij parodontitis is niet alleen het tandvlees ontstoken, ook het wortelvlies en het wortelcement zijn dan aangetast. Parodontitis leidt uiteindelijk tot tandverlies.

De volgende 4 stappen helpen je tandplaque te verwijderen en gaatjes te voorkomen.

Stap 1 Tandepoetsen

Poets je tanden 2x per dag met een fluoridehoudende tandpasta. Het is belangrijk minimaal 2 minuten te poetsen om het merendeel van de plaque te verwijderen. Gebruik altijd een zachte borstel om je tandvles niet te beschadigen. Als het tandvles terugtrekt zal dit nooit meer terugkomen! Vervang je tandenborstel eens per 3 maanden of eerder als de haren beginnen te buigen.

Poetstips van de mondhygiënist

Er bestaan verschillende manieren om je tanden te poetsen. Vaak zie je dat het niet lukt om alles helemaal plaque vrij te krijgen. Daarom is het goed om van een standaard methode uit te gaan en die aan te passen aan ieder persoon. De standaard methode is de Bass-methode. Hierbij moeten de borstelhaartjes schuin naar het tandvles wijzen (onder een hoek van 45 graden). De borstelhaartjes komen dan ook iets onder het tandvles. Beweeg de borstel heen en weer met korte bewegingen. Belangrijk is dat er heel bewust wordt geпоetst en de borstel per 2 à 3 tanden wordt verplaatst, zorg dat de tandenborstel het vorige gedeelte overlapt. Let op dat je niet gaat schrobben, maar een heel kleine heen en weer gaande beweging maakt en houd bij voorkeur een vaste volgorde aan.

Vergeet de ruimten tussen je tanden en kiezen niet!

Tandenpoetsen alleen is niet genoeg. Met poetsen worden namelijk maar 3 van de 5 zijden van een tand bereikt. Juist de zijden tussen de tanden en kiezen, waar de borstel niet bij kan, zijn erg belangrijk. Dit omdat er makkelijk voedselrestjes en tandplaque blijven zitten. Hier kan plaque het tandglazuur aantasten en zorgen voor gaatjes en tandvlesontstekingen. In deze situatie bieden flossdraad en tandenstokers een oplossing.

Stap 2 Flossen en stokeren

Flossen en stokeren, ofwel interdentaal reinigen, is nodig om de ruimten tussen uw tanden en kiezen goed schoon te houden.

Flossdraad is het beste te gebruiken wanneer je tanden en kiezen dicht op elkaar staan en er geen tandenstoker of rager tussen past. Het voordeel van flossdraad is dat je ook een klein beetje onder je tandvles kunt komen. Flossdraad is verkrijgbaar in verschillende diktes zowel dun als iets dikker (dentotape). De keuze van een flossdraad is afhankelijk van de ruimtes tussen de tanden.

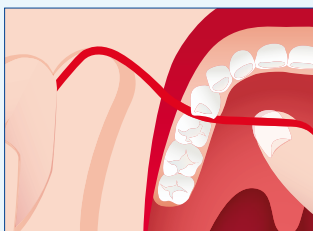
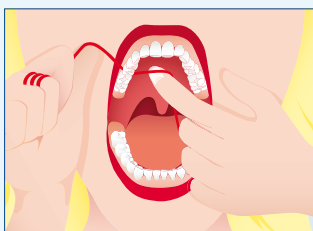
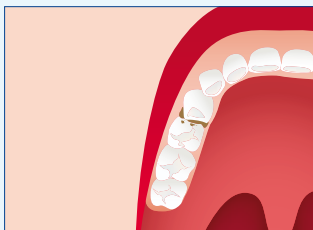
Om goed te reinigen is het belangrijk dat de ruimte tussen de tanden goed wordt 'opgevuld', zodat alle zijden van je tanden goed worden geraakt en zoveel mogelijk plaque wordt verwijderd. Gebruik, wanneer de ruimte tussen tanden en kiezen groter is, een tandenstoker.



Flostips van de mondhygiënist

1. Neem ongeveer 45 cm flossdraad en wikkel het grootste deel van het flossdraad om de middelvinger van de linker- of rechterhand en het kleinere stuk om de middelvinger van de andere hand.
2. Houd het flossdraad stevig vast tussen duim en wijsvinger van beide handen en laat daarbij ongeveer 2 cm vrij voor het gebit.
3. Schuif dit vrije stukje met een voorzichtig zagende beweging tussen de tanden en kiezen. Het flossdraad breng je onder het tandvlees tot je weerstand voelt (2 à 3 mm). Dit stukje onder het tandvlees moet je goed schoonhouden. Buig vervolgens het flossdraad met een C-vorm om de tand of kies heen. Maak een zagende beweging langs de zijkant om de plaque en etensresten tussen de tanden en kiezen te verwijderen. Je maakt in een horizontale beweging het vlak schoon (dus niet op en neer).
4. Wikkel, als het flossdraad vuil wordt, een schoon stukje af en ga door. Reinig op deze wijze alle ruimten tussen de tanden en kiezen en vergeet niet de achterkant van je achterste kiezen.
5. Het reinigen heeft pas effect als je ten minste éénmaal per dag flosst.

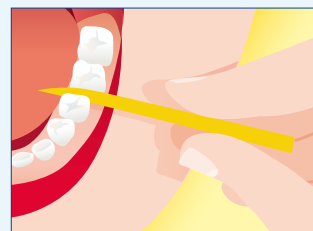
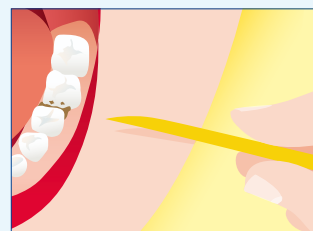
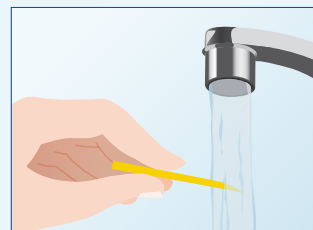
Flossen



Tandenstokertips van de mondhygiënist

1. Maak de tandenstoker goed vochtig.
2. De STIM-U-DENT tandenstoker heeft een speciale driehoekige vorm die precies de ruimte tussen je tanden en kiezen opvult. Steek de punt van de tandenstoker tussen de tanden en kiezen en zorg dat de platte, smalle kant tegen het tandvlees ligt. Doe dit zo dicht mogelijk bij het tandvlees, hier kom je het makkelijkst tussen de tanden.
3. Breng de tandenstoker zoveel mogelijk loodrecht tussen de tanden, duw de tandenstoker stevig tussen de tanden en kiezen door. Haal de tandenstoker iets terug en duw hem weer tussen de tanden en kiezen. Herhaal dit ongeveer 4 keer. Je mag lichte druk voelen, maar nooit pijn.
4. Reinig op deze wijze alle ruimten in het gebit. Als de tandenstoker afbreekt of erg zacht wordt, gooi hem dan weg en ga door met een nieuwe stoker.
5. Het reinigen heeft pas effect als je ten minste éénmaal per dag stokert.

Stokeren



Stap 3 Spoelen met anti-bacterieel mondwater

Alleen poetsen en flossen volstaan niet voor een optimale mondhygiëne. Bij het poetsen en flossen ligt de focus op de tanden. Tandenvlees nemen slechts 25% van de mondholte in beslag. Na het poetsen en flossen heb je 75% van de mond nog niet gereinigd. Bacteriën die na het poetsen en flossen achterblijven, kunnen snel uitbreiden naar andere oppervlakken. Denk aan de weefsels in je wang en gehemelte maar ook aan bijvoorbeeld je tandvleeslijn en tong, die na het poetsen weer tegen je schone tanden komt.

Mondwater biedt een uitkomst op plaatsen die moeilijk te bereiken zijn of die je niet kan reinigen. Anti-bacterieel mondwater bereikt de volledige mond en doodt de bacteriën die tandplaque en een slechte adem veroorzaken. Spoel daarom 2x per dag 30 seconden met een anti-bacterieel mondwater.



Stap 4 Op controle

Misschien niet je grootste hobby, maar sla het bezoek aan de tandarts en mondhygiënist liever niet over. Je gebit wordt gecontroleerd en indien nodig hersteld. Men ziet het direct als er iets mis is. Een mondhygiënist kijkt daarnaast naar de gezondheid van je tandvlees en verwijdert tandsteen. Ook geeft een mondhygiënist je informatie en instructie die op jouw mond van toepassing is.

Voor een optimale mondhygiëne, het verwijderen van tandplaque en voorkomen van gaatjes is meer nodig dan alleen poetsen.

Johnson & Johnson Consumer B.V. is met haar mondverzorgingsassortiment specialist op het gebied van interdentale mondverzorging. De interdentale mondverzorgingsproducten: REACH Floss, STIM-U-DENT Tandenvleesreinigers en Listerine anti-bacterieel mondwater reinigen waar de tandenborstel niet bij kan.

Het Johnson & Johnson REACH® Floss assortiment

REACH Floss verwijdert de voedselresten en bacteriële plaque op plaatsen die voor de tandenborstel moeilijk bereikbaar zijn. Door de waslaag glijdt REACH Floss gemakkelijk tussen de tanden en kiezen.

REACH Dentotape is een extra brede floss met een waslaag, voor wie meer ruimte tussen tanden en kiezen heeft.

REACH Whitening Floss bevat een unieke silica laag, waarvan klinisch bewezen is dat deze interdentaal verkleuringen zacht maar grondig verwijdert en de ruimten tussen de tanden weer wit maakt. Bovendien bevat REACH Whitening Floss een verfrissende mintsmaak.



Johnson & Johnson STIM-U-DENT® Tandenzokers

Deze tandenzoker is een 5 cm lang, zachthouten stokje met een speciale driehoekige vorm die precies de ruimte tussen je tanden opvult. Het verwijdert voedselresten en tandplaque en bevordert door de masserende werking een gezonde doorbloeding van het tandvlees.



Listerine® anti-bacterieel mondwater

Listerine is een anti-bacterieel mondwater. De unieke Listerine-formule met 4 essentiële oliën draagt bij aan de anti-bacteriële werking. Spoel met 20 ml Listerine anti-bacterieel mondwater, 2x per dag gedurende 30 seconden na het poetsen en interdentaal reinigen.

Tip: Neem dit boekje mee naar de winkel als je de producten gaat kopen. Dan weet je zeker dat je de goede producten koopt. Niet alle producten hebben namelijk dezelfde effectieve werking.

Listerine® anti-bacterieel mondwater assortiment

Het assortiment van Listerine anti-bacterieel mondwater bestaat uit vijf varianten. Listerine Sterk Gebit, Listerine Coolmint, Listerine Actieve Tandsteen Controle, Listerine Original en Listerine Cool Citrus.



Listerine

	Sterk Gebit	Coolmint	Actieve Tandsteen Controle	Original	Cool Citrus
Vermindert de ontwikkeling van tandplaque. ¹	✓	✓	✓	✓	✓
Zorgt voor een langdurige frisse adem. ²	✓	✓	✓	✓	✓
Is geschikt voor dagelijks gebruik en verstoort de mondflora niet.	✓	✓	✓	✓	✓
Zorgt voor een verbeterde tandvleesconditie. ³	✓	✓	✓	✓	✓
Milde smaak					✓
Vermindert tandsteenvorming. ⁴			✓		
Bevat fluoride dat het tandglazuur versterkt. ⁵	✓				

¹ Charles, C.H., et al. J. Am. Dent. Assoc. 2001; 132: 670-675

² Pitts G., et al. J. Dent. Res. 1983; 62: 738-742

³ J. Clin. Periodontol 2003;30 (suppl. 5 1-24)

⁴ Charles, C.H., et al. J. Am. Dent. Assoc. 2001; 132: 95-99

⁵ Zero, D., et al. J.Dent. Res. 2002; 81. Abstract 0146