Your mouth
Your story

Mondgezondheid – Een overzicht



Zorgen voor uw mond is zorgen voor uw gezondheid

Uw mond **maakt deel uit van uw lichaam** en de gezondheid ervan heeft een directe invloed op uw algehele welzijn.

Bacteriën en ontstekingen die zich in de mond ontwikkelen, kunnen zich naar andere organen verspreiden en bestaande gezondheidsproblemen verergeren.

Een gezonde mond helpt u om:

- Bescherm uw hart en ga effectiever om met diabetes
- Door goed te kauwen kunt u voedsel beter verteren
- Verminder het risico op aandoeningen van de luchtwegen
- Zorg voor een goede hersenfunctie
- Vergroot het zelfvertrouwen en het emotionele welzijn

Tandvleesaandoeningen worden in verband gebracht met **hart- en vaatziekten, diabetes en cognitieve achteruitgang.**

Tandverlies of slecht zittend kunstgebit kan **de voeding en de spijsvertering** beïnvloeden, en onbehandelde mondinfecties kunnen zich door het hele lichaam verspreiden.

Vergeet niet

- **Als u goed voor uw mond zorgt, zorgt u ook goed voor uw lichaam.**

Hoe zorgt u voor een grondige mondhygiëne?

Een goede mondhygiëne helpt tandplak en ontstekingen te verminderen en draagt bij aan het voorkomen van zowel lokale als systemische complicaties.

Stap voor stap

1 Tanden poetsen

- Poets **'s ochtends en 's avonds, gedurende 2 minuten**
- Gebruik **een tandpasta met fluoride (1450 ppm fluoride)**
- Poets alle oppervlakken van uw tanden en, indien nodig, uw **tong** met een tongschraper
- U kunt een **handtandenborstel of een elektrische tandenborstel** gebruiken

2 Reiniging van de ruimte tussen de tanden

- Een tandenborstel reinigt slechts **60% van** het tandoppervlak
- Gebruik één keer per dag, bij voorkeur 's avonds, **tandfloss of interdentale ragers** om tussen uw tanden schoon te maken

3 Als u een uitneembaar kunstgebit draagt

- Reinig ze na elke maaltijd met **een speciale kunstgebitborstel en reinigingsmiddel** (geen gewone tandpasta)
- Doe ze 's nachts uit zodat uw tandvlees kan rusten, en **bewaar ze op een droge plek om de groei van micro-organismen te voorkomen**
- Als u gebitslijm gebruikt, verwijder dan elke dag alle resten grondig

4 Zorg goed voor uw tandenborstel

- Vervang deze om de **drie maanden**, of eerder als hij versleten is, of nadat u van een verkoudheid bent hersteld
- Bewaar hem op een schone en droge plaats

5 Vul uw routine indien nodig aan

Uw tandarts kan dit aanbevelen:

- Het gebruik van bepaalde mondspoelingen of gels
- Monddouche (vooral als u tandimplantaten heeft)
- Sprays of vochtinbrengende crèmes als u een droge mond heeft

Vergeet niet

- **Een goede mondhygiëne houdt niet alleen uw tanden en tandvlees gezond, maar is ook goed voor uw algehele gezondheid.**
- **Neem elke dag even de tijd voor uw mond. Een gezonde mond, een beter leven.**

Een initiatief van

DENTAID
Oral health. Better life.

Literatuurlijst

• Consejo General de Dentistas de España & Fundación Dental Española. (z.j.). Mondgezondheid en ouderen [Informatiebrochure]

• Dentaid. Rapporten over mondgezondheid. (z.j.). Infographic: Los diez mitos de la salud de las encías (Tien mythes over het gezond houden van uw tandvlees) [Infographic]

• Dentaid. Rapporten over mondgezondheid. (z.j.). Higiene interproximal: por qué es importante (Interproximale hygiëne: waarom is dit belangrijk?) [Infographic]