Your mouth
Your story

Cariës/tandbederf: hoe u het kunt voorkomen en uw tanden gezond kunt houden



Wat is cariës/tandbederf?

Cariës (ook wel tandbederf of gaatjes genoemd) is een aandoening die de tanden aantast.

Dit ontstaat wanneer bacteriën in de mond suikers uit voedsel omzetten in zuren die het glazuur geleidelijk aantasten, totdat er een gaatje ontstaat.

Bij ouderen komt **wortelcariës** vaak voor. Dit tast het blootliggende worteloppervlak aan als gevolg van terugtrekkend tandvlees, waardoor de tand kwetsbaarder en breekbaarder wordt.

Waarom komt dit voor?

Het komt niet alleen door het eten van snoep. Er zijn verschillende factoren die hieraan bijdragen, waaronder:

Vorming van tandplak of bacteriële biofilm als gevolg van slechte mondhygiëne

Terugtrekkend tandvlees waardoor de tandwortel zichtbaar wordt

Een droge mond wordt vaak veroorzaakt door medicijnen

Een zacht, koolhydraatrijk dieet (brood, pasta, koekjes)

Onvoldoende mondhygiëne

Natuurlijke veroudering van het glazuur, dat na verloop van tijd kwetsbaarder wordt

Gevolgen bij gebrek aan behandeling

Als ze niet behandeld worden, kunnen gaatjes leiden tot:

- Pijn en moeite met eten
- Ontsteking van de tandzenuw (pulpitis)
- Verlies van de aangetaste tand
- Problemen met kauwen en het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen
- Gevolgen voor het zelfbeeld en de kwaliteit van leven

Hoe gaatjes te voorkomen

X2

Poets uw tanden minstens twee keer per dag met fluoridehoudende tandpasta

Gebruik tandpasta en mondwater met een **hoger fluoridegehalte** als uw tandarts dat adviseert

Vervang uw tandenborstel om de 3 à 4 maanden, of eerder als de borstelharen uit elkaar gaan staan of hun vorm verliezen

Gebruik minstens één keer per dag **tandflos of interdentale ragers**

Als u een uitneembaar kunstgebit draagt: maak dit dan na elke maaltijd schoon met een speciaal borsteltje en zeep. Doe het gebit 's avonds uit en bewaar het op een droge plek

Probeer tussen de maaltijden door geen suikerrijke snacks te eten en drink regelmatig water, vooral als u last heeft van een droge mond

Ga elke zes maanden naar de tandarts voor een controle en een professionele gebitsreiniging

Vraag uw tandarts naar tandsealant of fluoridebehandelingen als u een verhoogd risico op gaatjes heeft

Wanneer moet u naar de tandarts gaan?

- Als u pijn of gevoeligheid in een tand opmerkt
- Als u verkleuringen of vlekken opmerkt
- Als u een gaatje of een ruwe rand ontdekt
- Als uw kunstgebit niet goed past of vuil vasthoudt
- Als u last heeft van aanhoudende slechte adem of ongemak tijdens het eten

Vergeet niet

- Cariës **hoort niet bij het normale verouderingsproces.**
- Met een goede mondhygiëne, regelmatige controles en een evenwichtige voeding kunt u uw tanden sterk houden en uw hele leven lang een gezonde glimlach behouden.
- **Cariës voorkomen is makkelijker dan behandelen.**

Een initiatief van

DENTAID
Oral health. Better life.

Literatuurlijst

- Algarni AA e.a. (2021). Tooth age impact on dental erosion susceptibility and treatment efficacy. Caries Res. 55(6):585–93.
- Arola D, Reprogel RK. (2005). Effects of aging on the mechanical behavior of human dentin. Biomaterials. 26(18):4051–61.
- Barreto de Oliveira RD e.a. (2020). Susceptibility of dental enamel of different ages to caries-like lesion development. Caries Res. 54(5–6):475–82.
- Brailsford SR e.a. (2002). The effects of the combination of chlorhexidine/thymol and fluoride-containing varnishes on the severity of root caries lesions in frail institutionalised elderly people. Journal of Dentistry, 30:319–324.
- Bravo M e.a. (2006). Onderzoek naar de mondgezondheid in Spanje 2005. RCOE, 11(4).
- González-Rodríguez MP e.a. (2009). Effect of chlorhexidine-thymol varnish on root caries in a geriatric population: A randomized double-blind trial. Journal of Dentistry, 37:679–685.
- Kakoli P e.a. (2009). The effect of age on bacterial penetration of radicular dentin. J Endod. 35(1):78–81.
- Montoya C e.a. (2015). Effect of aging on the microstructure, hardness and chemical composition of dentin. Arch Oral Biol. 60(12):1811–20.
- Yahyazadehfar M, Zhang D, Arola D. (2016). On the importance of aging to the crack growth resistance of human enamel. Acta Biomater. 32:264–74.