Your mouth
Your story

# Uw tandvlees spreekt voor zich: signalen en verzorging om het gezond te houden



## Wat is een tandvleesaandoening?

Het is een **ontsteking die wordt veroorzaakt door bacteriën** die zich ophopen wanneer tanden en tandvlees niet goed worden schoongemaakt.

Het tast de weefsels aan die de tanden ondersteunen: het tandvlees, het tandvleesband en het bot.

Er zijn twee fasen:

**Tandvleesontsteking**
Het tandvlees is rood, gezwollen en bloedt. Het is te genezen als het in een vroeg stadium wordt behandeld

**Parodontitis**
Een ernstiger stadium. Er treedt botverlies op en tanden kunnen los gaan zitten of uitvallen

**Meer dan 60% van de mensen krijgt het**

## Waarom komt dit voor?

Tandvleesaandoeningen worden veroorzaakt door een combinatie van factoren:

- Onvoldoende verwijdering van tandplak en tandsteen
- Roken, wat het ziektevertoop versnelt
- Slecht onder controle gehouden diabetes
- Een ongezond of voedingsarm dieet
- Geneesmiddelen die de speekselproductie verminderen
- Stress en een verzwakt immuunsysteem, die ontstekingen in de hand werken

## Alarmsymptomen

Negeer de tekenen niet:

- **Tandvlees bloedt bij** het poetsen of zonder duidelijke reden
- **Roodheid, zwelling of pijn** aan het tandvlees
- **Terugtrekkend tandvlees:** de tanden lijken langer en/of voelen gevoelig aan
- Aanhoudende **slechte adem**
- **Tandsteenvorming** tussen tanden en tandvlees
- **Tanden die verplaatsen** of anders zitten

**Het is niet normaal dat uw tandvlees bloedt: het is een teken van een aandoening**

## Gevolgen bij gebrek aan behandeling

- **Tandverlies**
- Moeite met kauwen, slikken of spreken
- Slechtere voeding en een lagere levenskwaliteit
- Verhoogd risico op **hart- en vaatziekten, diabetes en ademhalingsproblemen**
- Gevolgen voor het uiterlijk en het zelfbeeld

## Behandeling en zorg

De behandeling hangt af van de ernst, maar omvat altijd:

**Professionele reiniging** om tandplak en tandsteen te verwijderen

**Dagelijkse mondhygiëne:** poets minstens twee keer per dag met fluoridehoudende tandpasta en reinig de ruimtes tussen uw tanden minstens één keer per dag met flosdraad of interdentale ragers. Uw tandarts kan u bepaalde tandpasta's aanraden voor de verzorging en het onderhoud van uw tandvlees

**Als u een uitneembaar kunstgebit draagt:** maak dit dan na elke maaltijd schoon met een speciale zeep en borstel voor kunstgebitten. Vergeet niet om het gebit 's nachts uit te doen.

**Parodontale chirurgie** in ernstige gevallen, om tandwortels te reinigen of botweefsel te regenereren

**Specifieke mondspoelingen** die door de tandarts worden aanbevolen (met antiseptica zoals chloorhexidine of cetylpyridiniumchloride (CPC), meestal voor een beperkte periode)

**Regelmatig onderhoud** met meerdere controles per jaar, afhankelijk van uw situatie

## Praktische tips

- Poets uw tanden **twee keer per dag** met fluoridehoudende tandpasta
- Reinig de ruimtes tussen uw tanden met **flosdraad of interdentale ragers**
- Gebruik **mondspoelingen en tandpasta's** die door uw tandarts worden aanbevolen
- Als u een kunstgebit draagt, maak dit dan na elke maaltijd schoon
- Reinig uw **tong met een tongschraper**
- Vermijd tabak en houd uw diabetes onder controle
- Eet fruit en groenten en drink veel water
- Ga minstens **twee keer per jaar** naar de tandarts of mondhygiënist

## Wanneer moet u naar de tandarts gaan?

- Als uw tandvlees **bloedt, ontstoken of rood wordt, of terugtrekt**
- Als u last heeft van aanhoudende **slechte adem**
- Als er een **tand los** zit of is verplaatst
- Als uw kunstgebit **niet meer goed past of irritatie veroorzaakt**
- Als u **tandsteen** heeft
- Als **kauwen of slikken** moeilijk gaat

## Vergeet niet

- Uw tandvlees zegt veel over uw gezondheid. Luister er naar!
- Bloeding, roodheid, ontsteking en pijn zijn allemaal waarschuwingssignalen.
- Een vroege diagnose kan tandverlies voorkomen en uw algehele welzijn verbeteren.

**Gezond tandvlees, gezonde mond, gezonde glimlach.**

Een initiatief van

DENTAID
Oral health. Better life.

### Literatuurlijst


• Dentaid. Documento de Consenso sobre Salud Bucodental y su Relación con la Salud General. Recomendaciones para mejorar la salud oral en el contexto de la salud general [Internet]. Barcelona: Dentaid; 2018 [geciteerd 2025 apr 25].

• European Federation of Periodontology (EFP). De Perio-Cardioverbinding: Hoe tandvleesaandoeningen uw hart beïnvloeden [Internet]. 2020 [geciteerd 2025 apr 25].

• Glick M, Williams DM, Ben Yahya I, et al. Vision 2030: Optimale mondgezondheid voor iedereen. Genève: FDI World Tandheelkundige Federatie; 2021.

• Mondiaal rapport over de status van mondgezondheid naar een universele dekking voor mondgezondheid (UHO). Genève: Wereldgezondheidsorganisatie; 2022. Licentie: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

• Hajishengallis G. Periodontal Inflammation and Systemic Diseases (Parodontale ontstekingen en systemische aandoeningen): An Overview. Periodontology 2000 [Internet]. 2020 okt [geciteerd 2025 apr 25]; 83(1):9-13.

• Holland C. Enquête over het bewustzijn rond mondgezondheid 2021. In: Sunstar Global Healthy Thinking Report. Suisse: Sunstar Foundation; 2021.

• Kassab MM, Cohen RE. The etiology and prevalence of gingival recession. J Am Dent Assoc [Internet]. 2003 feb [geciteerd 2025 apr 25]; 134(2):220-5.

• Solis AC, Lotufo RF, Pannuti CM, Brunheiro EF, Figueiredo LC, Holtzman D, et al. Periodontitis and Its Relationship with Psychological Stress (Parodontale gezondheid en het verband met psychologische stress): A Cross-Sectional Study. J Clin Periodontol. [Internet]. 2004 okt [geciteerd 2025 apr 25]; 31(8):622-6.

• Scully C, Greenman J, Hallmon A. Frequently ignored social condition. Br Dent J [Internet]. 2008 jun [geciteerd 2025 apr 25]; 205(6):287-92