

# Tanden van echt tot vals

*Miljoenen bacteriën slopen door hun groei voortdurend het gebit.*

*De melktanden en de 32 tanden van een volwassene staan op een verzinkende grond.*



## Verdediging begint al bij de melktanden

- Wrijf als ouder de eerste melktandjes proper met een superzachte eerste-tandjes-borstel.
- De peuter kan, vanaf 2-3 jaar, met toezicht van een volwassene, tanden poetsen: éénmaal per dag met een hoeveelheid fluorpeutertandpasta ter grootte van een erwt.
- Met een zachte 'leertandenborstel' kan een zesjarige aan de slag. Tweemaal per dag een poetsbeurt met een kinderfluorpasta is wenselijk.
- Met tien jaar poest het kind zonder hulp en spuwt het het teveel aan tandpasta uit.

## Materialen en technieken

- Kies voor kinderen een borstel aangepast aan de leeftijd. Een twintigtal bosjes van zachte nylon haartjes en geplaatst in drie rijen volstaan.
- Borstels gaan drie maanden mee.
- Er zijn tandenborstels met muziek- en lichteffecten bij correct gebruik.
- Orthodontische tandenborstels zijn praktisch bij vastzittende beugels.
- Te hard schrobben maakt groefjes in het glazuur en kan het tandvlees kwetsen.
- Ideaal is poetsen na het eten en vóór bedtijd.
- Maak je kind van jongs af aan met de tandarts vertrouwd.

## Onderhoud van een volwassen gebit

- Voorzie drie minuten per poetsbeurt. Begin met de achterzijde van de tanden.
- Poets driemaal per dag met een fluor-tandpasta. Tandpasta's met kalium- of strontiumzouten helpen bij gevoeligheid van tandvlees en tandwortel.



## Vervangtanden

- Verzorg vaste prothesen (bruggen, kronen, implantaten, stiftanden) zoals natuurlijke tanden. Zo voorkom je tandvleesproblemen.
- Een uitneembaar kunstgebit blijft niet vrij van tandplak. Reinig het gebit elke dag. Leg het in een gebitsbadje met lauwwater en een geschikt reinigingsproduct. Gebruik een zachte tandenborstel en tandpasta met zwakke schuurkracht.
- Verzorg de tanden die als ankerpunten dienen extra.
- Zonder gebit slapen gunt het tandvlees rust en rent vormverlies.

## Verantwoord verzorgd

- Vraag raad aan je apotheker:
- over tandpasta's met fluor, zeezout of plantenextracten;
- over tandenborstels en tandenstokers;
- over verfrissende sprays en genezende mondwaters;
- over pijnstillende inwrijfmiddeleten en tandvleeschlakens;
- over kleefkussentjes en reinigings-tabletten.

In volgende Geneesmiddelenwijzer  
**Open wonden keurig verzorgen**

GENEESMIDDELEN



WIJZER

68

EEN ADVIES VAN JE



APOTHEKER

*Vraanwoordelijke uitgever:* Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog  
Geneesmiddelenvoorzichting K.U. Leuven  
Kanaal D/2009/3286/01

*Redactie en redaksie:*  
Cornié Farmacotherapie  
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen