

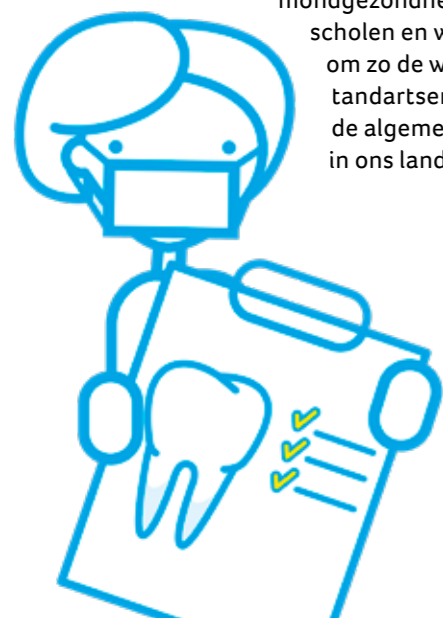
Wat is het verschil tussen een mondhygiënist en een tandarts?

Waar een tandarts zich focust op het handhaven, herstellen en verbeteren van de mondgezondheid, is de mondhygiënist meer gericht op het voorkomen van aandoeningen en problemen in de mond.

Mondhygiënisten doen dit onder andere door een preventief mondzorgplan op te stellen, en informatie te geven over de juiste mondhygiëne- en voedingsgewoonten.

Andere taken die een mondhygiënist binnen de tandartspraktijk uitvoert zijn het (half)jaarlijks mondonderzoek, gebitsreinigingen en het maken van röntgenfoto's.

Naast de nauwe samenwerking met tandartsen in de tandartspraktijk geven ze ook mondgezondheidsvoorlichting in scholen en woonzorgcentra, om zo de werkdruk van tandartsen te verminderen en de algemene mondgezondheid in ons land te verbeteren.



Algemene adviezen

Een kind gaat best vanaf de doorbraak van de eerste melktand twee keer per jaar naar de tandarts of mondhygiënist voor controle. Zo kunnen kinderen al wennen aan de mondzorgprofessional en het kabinet.

Vanaf de leeftijd van 18 jaar is het aangeraden om minstens één keer per jaar op controle te gaan bij de tandarts: zo voorkom je vroegtijdig ernstige problemen.

Ben je zwanger?

Laat je mondgezondheid checken! Tijdens je zwangerschap ben je gevoeliger voor tandvleesontsteking, en een slechte mondgezondheid kan gevolgen hebben voor je zwangerschap, en de (mond)gezondheid van je kindje.

Heb je diabetes?

Een ongezonde mond kan de regulatie van de bloedsuikerspiegel bemoeilijken. En omgekeerd kan een ongecontroleerde bloedsuikerspiegel een hoger risico geven op tandvleesontsteking.

Heb je klachten?

Neem zo snel mogelijk contact op met je tandarts of mondhygiënist!

Waarin komt het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds tegemoet?

Naast de wettelijke ziekteverzekering krijg je extra terugbetalingen

- via onze aanvullende verzekering (orthodontie, gebitsprothese, implantaten, bruggen en kronen)
- via de facultatieve tandverzekering TandPlus of medische kostenplan MaxiPlan.

In samenwerking met



Maatschappelijke zetel:
Hoogstratenplein 1 | 2800 Mechelen
Tel 015 28 90 90 | info@vnz.be

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds heeft kantoren en postbussen in heel Vlaanderen. Ook in jouw buurt.

www.vnz.be
VNZ zorgt voor het verschil



Mondgezondheid

Hou jezelf gezond, zorg voor je mond!



www.vnz.be



Tandplak en tandsteen, wat is dat?

Doorheen de dag ondergaan onze tanden verschillende zuuraanvallen door voedsel en dranken.

Daarbij ontstaat tandplak, het witgele beslag op je tanden.

Tandplak ontwikkelt zich vooral op de tussenvlakken, de groeven van het kauwvlak, maar ook tegen het tandvlees aan.

Als tandplak lang blijft zitten, verkalkt het, en zo wordt het tandsteen.

Tandsteen kan enkel verwijderd worden door de tandarts of, bij kleine hoeveelheden, door de mondhygiënist.

Een goede mondzorg rust op drie pijlers:

- 1) Een **goede dagelijkse mondhygiëne**.
- 2) Een **(half)jaarlijks mondonderzoek** bij de tandarts of mondhygiënist.
- 3) **Mondvriendelijke voeding** met een maximum aantal eetmomenten van vijf per dag: drie maaltijden en twee tussendoortjes.



Zo kan je tandglazuur **voldoende herstellen!**

Drink tussendoor alleen **water en ongesuikerde dranken**.

Poets volgens de 3B's



Maak er een **dagelijkse gewoonte** van om je tanden te poetsen.

Twee keer per dag, waarvan één keer voor het slapengaan.

Vergeet hierbij niet om ook **tussen de tanden** te reinigen!

Poets gedurende **twee minuten**. Spuug daarna enkel het teveel aan tandpasta uit (je mond **niet naspoelen!**)

Wissel je tandenborstel bij het begin van elk seizoen.

Bij kinderen tot 10 jaar poetsen ouders het best na: zo reinig je de plekjes die je kind vergeet!

Welke tandpasta gebruik je?

- **Tot 2 jaar:** een rijstkorrel peutertandpasta (1000 ppm fluoride)
- **Van 2 tot 6 jaar:** een erwt kindertandpasta (1000 ppm fluoride)
- **Vanaf 6 jaar:** juniortandpasta of tandpasta voor volwassenen (1450 ppm fluoride)

