

Vlaams Instituut  
Mondgezondheid  
Vrijheidslaan 61  
1081 Brussel  
+32 2 413 00 12  
info@gezondemond.be  
gezondemond.be



# EEN GEZONDE MOND EEN LEVEN LANG

VOOR VOLWASSENEN

Ga zeker 1 keer per jaar naar de tandarts. Dat is goed voor je tanden en voor je portemonnee. Ga ook als je geen pijn voelt.

## **Gebitsprothese of geen natuurlijke tanden meer?**

Ga ook zeker 1 keer per jaar naar de tandarts. Minder kans op pijn en andere problemen in je mond!

## **Zwanger?**

Ga ook als je zwanger bent naar de tandarts. Alle behandelingen en ook de verdovingen zijn veilig voor je baby. Vertel altijd aan de tandarts dat je zwanger bent.

## **Kinderen?**

Voor kinderen tot 18 jaar betaalt je ziekenfonds meestal alle tandartskosten terug. Beugels worden niet volledig terugbetaald. Wil je meer informatie over beugels? Vraag dit aan je ziekenfonds.

## **Weinig geld?**

Heb je een laag loon of heb je een uitkering? Dan heb je misschien recht op verhoogde terugbetaling door je ziekenfonds. Je betaalt dan minder bij de dokter en de tandarts.

Weet je niet of je recht hebt op verhoogde terugbetaling? Vraag dit aan je ziekenfonds.

## **Snel zijn is beter**

Heb je langer dan 2 weken een wondje in je mond? Laat de dokter of de tandarts ernaar kijken. Misschien ben je ziek zonder dat je het weet.



**GEZONDE  
MOND**

VLAAMS INSTITUUT  
MONDGEZONDHEID

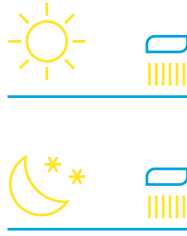


**GEZONDE  
MOND**

VLAAMS INSTITUUT  
MONDGEZONDHEID

### TIP 1

Poets **2 keer per dag** je tanden. Poets **zeker elke avond net voor je gaat slapen**. Poets nog een keer tijdens de dag.



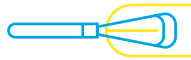
### TIP 2

Poets zeker **2 minuten**.



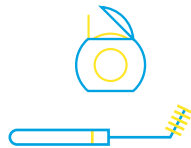
### TIP 3

Poets je tong met een **tongschrapper** of met je tandenborstel.



### TIP 4

Wij raden aan 1x per dag **interdentaal te reinigen** vóór het poetsen.



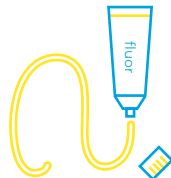
### TIP 5

Gebruik **1 tot 2 centimeter tandpasta**. Meer tandpasta is niet nodig. Spuw je tandpasta uit. Spoelen met water is niet nodig.



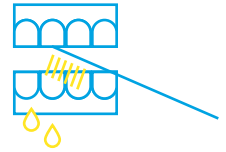
### TIP 6

Gebruik tandpasta met **fluoride**. Fluoride maakt je tanden sterker tegen gaatjes en zuren.



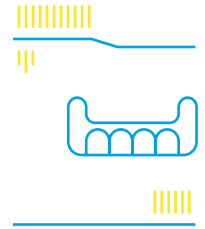
### TIP 7

Bloedt je tandvlees? **Poets dan extra goed op de plaats waar het bloedt**. Stopt het bloeden niet binnen 2 weken? Maak een afspraak bij de tandarts.

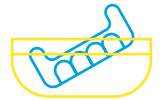


### TIP 8

Ook een **gebitsprothese** reinig je. Gebruik hiervoor neutrale vloeibare zeep en een tandenborstel of gebitsprotheseborstel. Sommige plaatsen op een gebitsprothese kunnen gemakkelijker bereikt worden met een gebitsprotheseborstel. Bij personen met een beperking en kwetsbare ouderen wordt "1 x per dag reinigen en na de maaltijd afspoelen" geadviseerd.



Bewaar je gebitsprothese 's nachts **droog**. Doe je dat niet, dan heb je meer kans op een schimmelinfectie.



### TIP 9

Eet **gezond**. Eet vooral fruit, groenten, ongesuikerde yoghurt ... Drink vooral dranken **zonder suiker**: water, thee, melk ... Drink als je dorst hebt vooral water.



### TIP 10

Eet of drink je meer dan **5 keer per dag iets met suiker**? Meer kans dat er **gaatjes** in je tanden komen!

