

Zijn de volgende stellingen waar of niet waar?

- Het is net zo gezond om een appel te eten als je tanden te poetsen.
- Rozijnen zijn een gezonde snack voor het gebit van kinderen.
- Alleen suiker veroorzaakt cariës.
- Cariës is een onomkeerbare aandoening.



Het is net zo gezond om een appel te eten als je tanden te poetsen.

**NIET WAAR:** Een appel is een geweldig tussendoortje, gezond, niet vet en rijk aan vezels, maar het kan geen poetsbeurt met een fluoridetandpasta vervangen. Een appel verwijdert geen tandplaque en bevat natuurlijke fructose. En dus stelt u uw tanden bloot aan zuuraanvallen door suikers.

Rozijnen zijn een gezonde snack voor het gebit van kinderen.

**NIET WAAR:** In gedroogd fruit zit een sterk geconcentreerde vorm van natuurlijke fructose. Gedroogd fruit plakt aan het gebit van het kind en het wordt daardoor nog langer blootgesteld aan suikers, en aan meer aanvallen van de suikers.

Alleen suiker veroorzaakt cariës.

**NIET WAAR:** Veel bewerkte levensmiddelen kunnen cariës veroorzaken, omdat ze koolhydraten bevatten. Met name:

- levensmiddelen zonder zoete smaak die wel koolhydraten bevatten, zoals brood en chips;
- natuurlijke vruchtensappen, die fructose bevatten;
- zoete levensmiddelen of dranken die rijk zijn aan koolhydraten, zoals gebak, gezoete koffie en ijsthee, alcoholvrije frisdranken. Door deze tussendoortjes te vervangen door varianten met minder of geen suiker, zoals rauwe groenten of zuivelproducten zonder toegevoegde suiker, wordt uw gebit minder blootgesteld aan suikers en is de kans op cariës kleiner.

Cariës is een onomkeerbare aandoening.

**NIET WAAR:** De eerste aantasting door cariës zijn witte vlekjes op het tandglazuur, daar waar de tand of kies zwakker wordt. Dit letsel kan worden herkend door een mondzorgprofessional en behandeld met een goede mondverzorging, met doeltreffende, klinisch geteste producten, en door minder consumptie van gezoete levensmiddelen en dranken. Bij gevorderde cariës zijn mogelijk ingrijpendere behandelingen nodig, zoals vullingen, en kan het niet meer worden gecorrigeerd. Daarom is het raadzaam er alles aan te doen om het letsel bij aanvang al een halt toe te roepen.

Heeft u de afgelopen twee jaar vullingen gehad bij uw tandarts?



**Nee.** Dan is bij u de kans op cariës klein.

**Ja.** Dan loopt u het risico cariës te krijgen. Cariës ontwikkelt zich geleidelijk. De eerste of vroege letsels door cariës veranderen langzaam in gaatjes, die de tandarts vervolgens moet vullen. Gelukkig kunt u dit proces voorkomen en de eerste tekenen van cariës zelfs de kop indrukken, door een betere dagelijkse mondverzorging.

**Advies:** Vraag uw tandarts hoe u uw dagelijkse mondverzorging kunt verbeteren.

Poetst u uw tanden minstens 2 minuten lang? (zolang duurt een liedje).

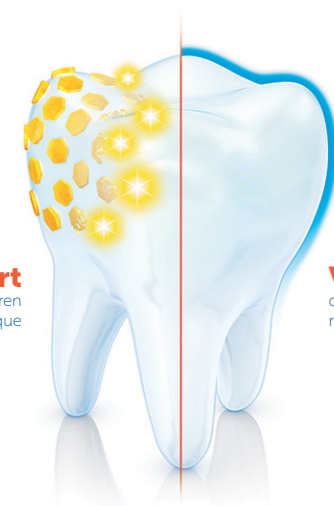


**Ja.** Goed zo! Ga zo door! Waarom? Door grondig te poetsen wordt tandplaque verwijderd, waardoor minder letsel ontstaat dat gaatjes veroorzaakt en het gebit beschermd is tegen cariës. Zorg ook dat u goed in de moeilijk bereikbare hoekjes poetst, zoals bij de kiezen achterin en tussen de tanden. Deze plekken vergeet je snel en daar vormt zich dan tandplaque. Het is raadzaam om een tandenborstel te gebruiken met een kleine kop, en tandzijde of interdentale borsteltjes.

**Nee.** Weet u dat cariës meestal verschijnt op moeilijk bereikbare plekken, zoals de ruimte tussen de tanden of de groeven van het kauwoppervlak van de kiezen? Zorg dus dat u weet welke plekken dat zijn en geef ze extra aandacht. Het is raadzaam om een tandenborstel te gebruiken met een kleine kop, en tandzijde of interdentale borsteltjes. Vraag uw tandarts hoe u het best kunt poetsen en hoe u tandzijde en interdentale borsteltjes moet gebruiken.

Weet u hoe groot uw kans is op cariës?

Beantwoord onze vragenlijst met zeven vragen om te zien hoe groot de kans is dat u zelf cariës ontwikkelt, en breng onze eenvoudige adviezen in de praktijk voor een gezondere mondhygiëne en om de kans op cariës te verkleinen.



1

Hoe vaak poetst u uw tanden per dag?

Kies tussen:

0 of 1 keer per dag,  
2 keer per dag of meer



1

**0 of 1 keer.** Om beschermd te zijn tegen cariës is het raadzaam uw tanden twee keer per dag 2 minuten lang te poetsen.

**Advies:** door 2 keer per dag 2 minuten lang te poetsen met een klinisch geteste fluoridetandpasta kunnen uw tanden zuuraanvallen van suikers beter weerstaan en zijn ze beschermd tegen cariës.

**2 keer of meer.** Goed zo! Ga zo door! Waarom? Door 2 keer per dag te poetsen wordt de toename van tandplaque voorkomen. Met het gebruik van een klinisch geteste fluoridetandpasta zijn uw tanden beter beschermd tegen zuuraanvallen door suikers en tegen cariës.

3

Bepaalde ziektes kunnen de kans op cariës verhogen

Heeft u diabetes of een hoge bloeddruk?

Dragt u een beugel?

Neemt u regelmatig een of meer van de volgende geneesmiddelen: antidepressiva, slaapmiddelen, pijnstillers, anti-allergiemiddelen, medicijnen voor hart- en vaatziekten, spierverslappers of medicijnen tegen ernstige chronische aandoeningen?



3

**Ja.** Als je een beugel draagt, is het moeilijk om je gebit perfect schoon te houden. De omschreven aandoeningen en hun medische behandeling kunnen zorgen voor een tekort aan speeksel in de mond, waardoor de kans op cariës aanzienlijk toeneemt. Andere ziektes, bepaalde kankerbehandelingen, en zwangerschap kunnen ook de kans op cariës vergroten.

**Advies:** vraag uw tandarts hoe u, zelfs met een verhoogd risico, cariës kunt voorkomen.

**Nee.** In het licht van de huidige gegevens lijkt u geen verhoogd risico op cariës te hebben. Als u regelmatig medicijnen neemt, ook vrij verkrijgbare geneesmiddelen, of als u een chronische ziekte heeft, raadpleeg dan uw tandarts. We hopen natuurlijk dat u dit advies nooit nodig zult hebben.

5

Hoe vaak eet of drinkt u de volgende producten buiten de dagelijkse 3 maaltijden?

- Suikerhoudende dranken
- Vruchtensappen
- Brood of gebak
- Ketchup
- Fruitmilkshakes
- Chocola/snoep

Kies tussen: nooit, 1 à 2 keer per dag of meer



**Nooit.** Ga zo door! Waarom? Al deze producten bevatten grote hoeveelheden koolhydraten. De suikers genereren in uw mond zuren die het gebit aantasten, het tandglazuur verzwakken en de kans op cariës vergroten. Hoe vaker uw gebit blootstaat aan een aanval van deze suikerzuren, des te groter de kans op cariës. Ga verder met het beantwoorden van de vragen op deze lijst, kijk hoe groot uw kans is op cariës en leer hoe u uw gebit beter kunt onderhouden en versterken.

**1 of 2 keer per dag of meer.** Als u mindersnackt tussen de maaltijden door, verkleint u de kans op cariës aanzienlijk. Al deze producten bevatten grote hoeveelheden suikers. In uw mond genereren die suikers zuren die het gebit aantasten, het tandglazuur verzwakken en de kans op cariës vergroten. Hoe vaker uw gebit blootstaat aan een aanval van deze suikerzuren, des te groter de kans op cariës. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten zijn brood en gebak, maar ook vruchtensappen, gezoete yoghurt en drankjes als ijsthee en alcoholvrije frisdranken en meeneemkoffie en -thee kunnen koolhydraten bevatten. Tandartsen raden aan minder te snacken tussen de maaltijden door en blootstelling aan zoete levensmiddelen bij de maaltijd te beperken.

**Advies:** Vervang zoete tussendoortjes door varianten met minder of geen suiker, zoals rauwe groenten of zuivelproducten zonder toegevoegde suiker. Het is ook beter om minder suiker in uw koffie of thee te gebruiken.

5

7

Gezien de voorgaande antwoorden, denkt u dat u de komende 2 jaar cariës zult krijgen? (vink een hokje aan).

Ik weet bijna zeker van niet

Dat lijkt me wel waarschijnlijk



## RESULTATEN

### 5 groene antwoorden

Goed zo! De kans op cariës is voor u relatief klein: ga zo door en raadpleeg regelmatig uw tandarts.

### Minstens 1 rood antwoord

U loopt een risico op cariës. Hoe verbetert u uw eet- en drinkgewoontes en uw mondverzorging? Ga zo snel mogelijk naar uw tandarts en vraag hem hoe u uw gebit dagelijks beter kunt verzorgen en uzelf kunt beschermen tegen cariës.

Als u minder zoete levensmiddelen eet en drinkt, uw tanden twee keer per dag 2 minuten lang poetst met een klinisch geteste fluoride-tandpasta en dagelijks tussen uw tanden flost of reinigt met interdentaal borsteltjes, verbetert u uw mondgezondheid en heeft u minder kans op cariës.

**Deze vragenlijst is geen vervanging voor een bezoek aan de tandarts.**

**Maak een afspraak met uw tandarts om te weten hoe u uw gebit nog beter kunt beschermen tegen suikerzuren uit levensmiddelen en tegen andere bedreigingen, zoals tanderosie. Bescherming van het tandvlees is ook belangrijk voor de mondgezondheid.**