

Mondhygiëne

*Zo hou je je mond
100% gezond.*



**Tanden-
poetsen alleen
volstaat
niet!**



Inhoudstafel

Hou je mond gezond	4
In drie stappen naar een optimale mondhygiëne	5
Tandenpoetsen	6
Interdentaal reinigen	8
Een mondspoeling gebruiken	10
Mondproblemen	12
Slechte adem	12
Tandplak en tandsteen	13
Tandbederf	14
Tandvleesontsteking	15
Parodontitis	16
Absces	17
Gevoelige tanden	18
Verkleurde tanden	19
Mondspoelingen	20

Hou je mond gezond!

Een gezonde mond levert een **mooi gebit** en een dito **glimlach** op. Maar dat is niet de enige reden om je mond te verzorgen. Een goede mondhygiëne is immers ook erg **belangrijk voor je gezondheid** in het algemeen.

Allemaal beestjes

Je mondholte huisvest honderden verschillende soorten **bacteriën en schimmels**. Dat is normaal. Al deze micro-organismen samen noemen we de **mondflora** en ze vormen een levend laagje over je tanden, tandvlees, wangen, tong en gehemelte.

Een deel van die mondflora is **nuttig en nodig**: de “goede” bacteriën beschermen je o.a. tegen tandbederf en ontstekingen. Maar met voedsel, drankjes, snoep en al die andere dingen die je elke dag in je mond stopt, komen ook **schadelijke indringers** in je mond terecht. Als je ze hun gang laat gaan, kunnen slechte bacteriën de overhand nemen en begint **tandplak** zich op te stapelen. Mogelijke gevolgen: slechte adem, tandsteen, gaatjes, tandvleesproblemen...

Een goede, **dagelijkse mondhygiëne** is essentieel om dat te voorkomen. In deze brochure leer je precies hoe dat moet!

Tandplak

Na elke maaltijd vormen **bacteriën, speeksel, slijm en etensresten** samen een **zachte, kleverige substantie** die zich opstapelt op en tussen de tanden: dat is tandplak. Als tandplak niet dagelijks verwijderd wordt, kan dat tot heel wat narigheid in je mond leiden.

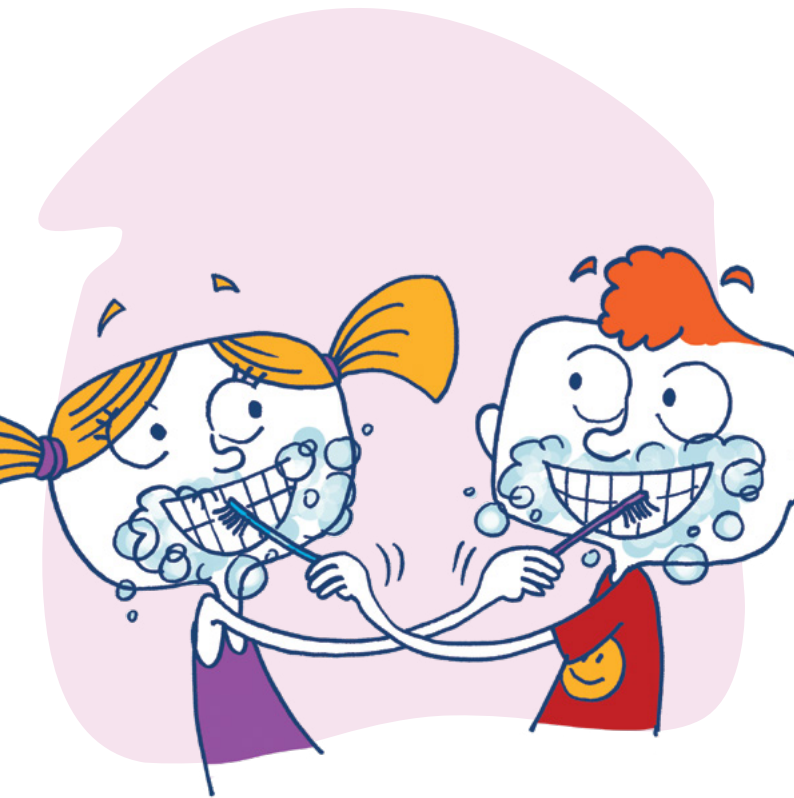
In 3 stappen naar een optimale mondhygiëne

Een goede mondhygiëne start met tweemaal daags je **tanden poetsen**. Maar bacteriën zitten overal, en je tandenborstel bereikt in de praktijk slechts 25% van je mond. Als je enkel poetst, blijven de meeste bacteriën dus achter: achterin je mond, op het tandvlees en op je tong bijvoorbeeld. Ook de ruimte tussen je tanden wordt door een tandenborstel niet optimaal gereinigd. Daarom voegen we aan het tandenpoetsen 2 extra stappen toe: **interdentiaal reinigen** en spoelen met **mondwater**.



1 Poets grondig!

Poets je tanden **tweemaal per dag gedurende minstens twee minuten** met een elektrische of manuele tandenborstel. Poets de tanden zeker 's morgens, voor of na het ontbijt en 's avonds voor het slapengaan. Gebruik tandpasta met **fluoride**. Fluoride versterkt het tandglazuur en beschermt tegen gaatjes maar kan best niet ingeslikt worden. Tandpasta voor jonge kinderen bevat daarom geen of minder fluoride.



Manuele tandenborstel

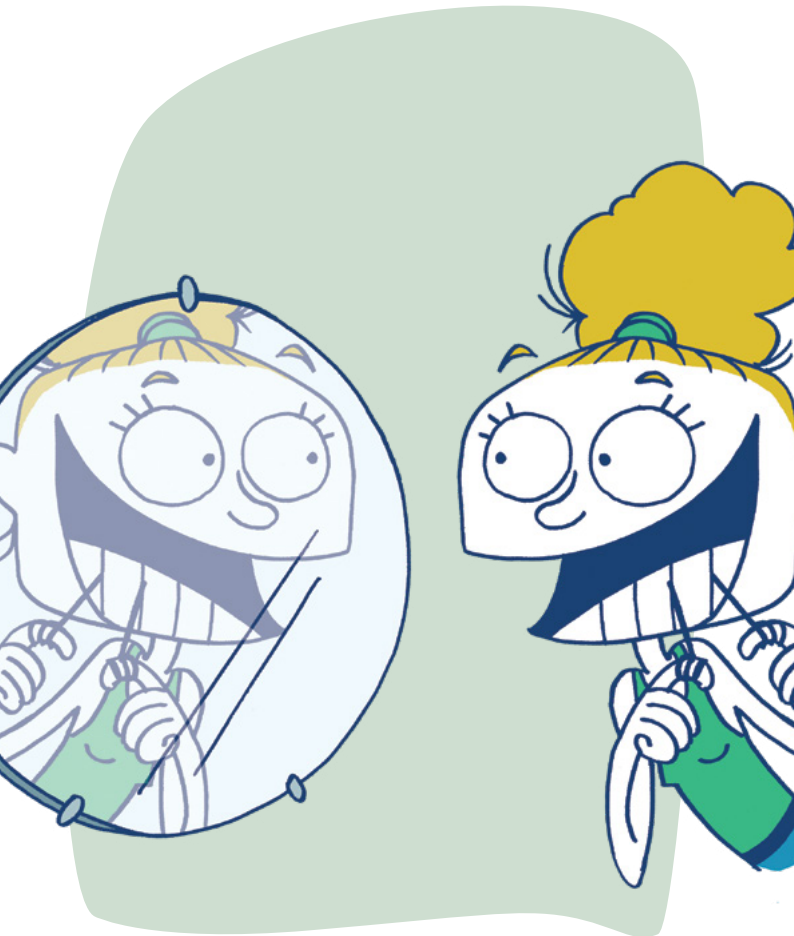
- Gebruik bij voorkeur een tandenborstel met een **kleine, afgeronde kop**, een handige steel en niet te harde haartjes.
- Hou de borstel horizontaal in een **schuine hoek** van 45° tot net tegen de rand van het tandvlees. Duw niet te hard en maak op elke tand een tiental **cirkelvormige bewegingen**.
- Poets systematisch zowel de **voor- als de achterkant** van je tanden.
- Op de kauwvlakken maak je een **schrobbende** beweging.
- Poets ook zachtjes **onder het randje** van het tandvlees, in de ruimte **achter je kiezen** en op je tong.
- Vervang minstens 4 keer per jaar je tandenborstel!

Elektrische tandenborstel

- Er bestaan elektrische tandenborstels met een **roterende** ronde kop of **sonische** systemen met een langwerpige kop. Volg de aanwijzingen van de fabrikant.
- Zet de tandenborstel tot **net tegen de rand** van je tandvlees.
- Hou een **vaste poetsvolgorde** aan en let ook hier op de hoek van de borstel.
- Poets op **dezelfde plekken** als bij een manuele tandenborstel.
- Vervang regelmatig de opzetborstel.

2 Reinig tussen je tanden

De ruimten tussen de tanden reinigen is enorm belangrijk: het is immers vooral daar dat **etensresten en bacteriën** zich kunnen opstapelen. Tandvleesproblemen ontstaan dan ook meestal vanuit die interdentaire ruimtes. Reinig **minstens 1 keer per dag** grote ruimtes tussen je tanden met een interdentaal borsteltje en kleine ruimtes met tandzijde (floss) of een tandenstoker.



Tandenstokers

Tandenstokers zijn ideaal om op een verloren moment te gebruiken. Omdat de ruimte tussen je tanden **driehoekig** is, is een goede tandenstoker dat ook. Ronde tandenstokers zijn niet doeltreffend. Zet de platte kant van de tandenstoker tegen het tandvlees en beweeg hem een aantal keren naar binnen en buiten. Gebruik tandenstokers niet opnieuw!

Tandzijde (floss)

Tandzijde kun je moeilijk buiten de badkamer gebruiken. Wikkel de draad rond je wijsvingers en zorg dat er zo'n vijf centimeter overblijft tussen je vingers. Span de tandzijde en schuif hem met **een zagende beweging** tussen twee tanden. Beweeg de draad voorzichtig op en neer en volg de rondingen van elke tand. Flos ook aan de basis van de tand en onder de tandvleesrand. Neem voor elke tand een nieuw stuk tandzijde.

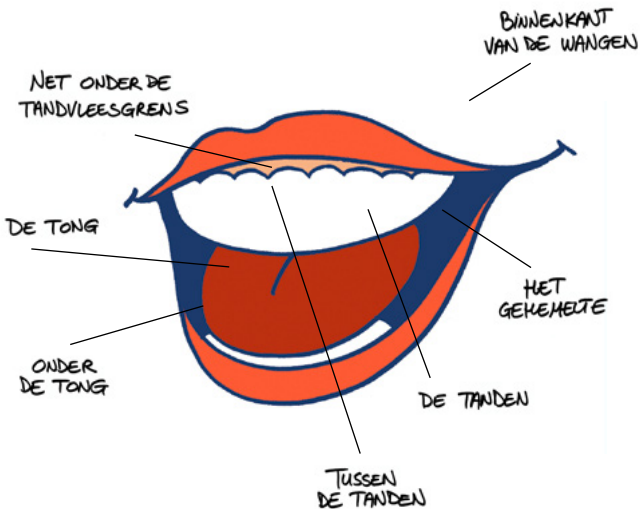
Interdentale borsteltjes (ragertjes)

Waar de ruimte tussen je tanden groter is, zijn interdentale borsteltjes zeer efficiënt. Ze bestaan in verschillende soorten en dikten. De **juiste maat** vinden is belangrijk: overleg met je tandarts welke rager het best past bij je gebit. Maak de rager nat onder de kraan, duw hem voorzichtig tussen de tanden en beweeg hem een paar keer heen en weer. Verander van hoek voor een groter bereik. Ragers kan je uitspoelen en opnieuw gebruiken.

3 Gebruik een mondspoeling

Bacteriën zitten ook op en onder je tong, op je wangen en je gehemelte, op en tussen je tanden en net onder de tandvleesgrens. Een mondspoeling die helpt bacteriën te elimineren, bereikt ook de **plaatsen waar een tandenborstel of tandenstoker niet kan komen**. Een goede mondspoeling dringt door in de dunne laag microscopische organismen die de binnenkant van de mond bedekt. Ze kan tot 97% van de achtergebleven bacteriën helpen elimineren. Spoelen maakt je dagelijkse mondhygiëne compleet: het helpt tandplak verminderen en je houdt er een frisse adem aan over. Er bestaan ook mondspoelingen met specifieke eigenschappen om bepaalde mondproblemen gericht aan te pakken.

Overal bacteriën...



Achterin deze brochure vind je een volledig overzicht van Listerine® mondspoelingen en hun specifieke eigenschappen.

Dagelijks spoelen

Spoel je mond **2 keer per dag** gedurende 30 seconden met een goede mondspoeling die helpt bacteriën te elimineren. Beweeg de vloeistof krachtig heen en weer in je mond om **ook de moeilijkste plekjes** te bereiken: de mondbodem, de tandvleesrand, de ruimte rond kiezen en tussen tanden die zeer dicht bij elkaar staan.

Behandelende mondspoeling of mondspoeling voor elke dag

Sommige mondspoelingen kun je **dagelijks** gebruiken, andere zijn bestemd om specifieke aandoeningen te behandelen. Behandelende mondspoelingen (bv. Listerine® Professional Sensitivity Therapy) worden gewoonlijk **tijdelijk** gebruikt, bijvoorbeeld gedurende een maand. Een mondspoeling voor elke dag is dan weer samengesteld als aanvulling op het tandenpoetsen.



Slechte adem (halitose)

Omdat je je eigen adem niet kan ruiken, beseft je soms niet eens dat je een slechte adem hebt tot iemand anders je er attent op maakt. De kwalijke geuren zijn meestal afkomstig van **bacteriën in je mond**. Ze breken voedselresten af en produceren daarbij onwelriekende zwavelverbindingen. De bacteriën gedijen vooral in een **droge mond**. 's Nachts is je mond het droogst: daarom heeft bijna iedereen een **“ochtendadem”**.

Onwelriekende adem kan ook afkomstig zijn van tabak, koffie en alcohol of **voedingsmiddelen** zoals look, ui, ansjovis en voeding met een hoog vetgehalte. Maar zelfs vasten en caloriearm eten kunnen je adem bederven: je beperkt dan immers de **speekselstroom** die essentieel is om voedselresten te verwijderen. Halitose kan ook veroorzaakt worden door **onderliggende ziekten** en het gebruik van bepaalde **medicijnen**.

Wat doe je eraan?

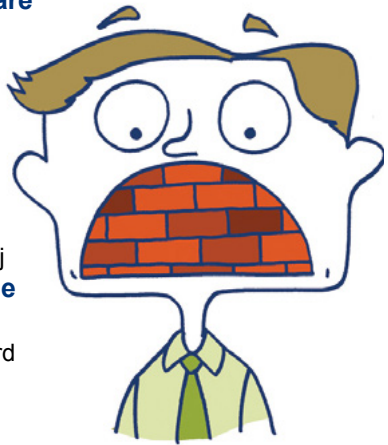
- Poets en flos **na elke maaltijd**. Gebruik daarna een **mondspoeling die helpt bacteriën te elimineren** (bv. Listerine®) die meteen ook voor een frisse mond zorgt.
- Reinig met je tandenborstel (zonder tandpasta) ook **je tong**, de binnenkant van je wangen en je gehemelte. In de apotheek zijn ook speciale **tongschrapers** beschikbaar.
- **Vermijd een droge mond**: drink vaak en kauw goed: hoe minder je kauwt, hoe minder speeksel je produceert. Citrusvruchten en vezelrijk voedsel **stimuleren** de speekselproductie.



Tandplak (plaque) en tandsteen

Je tandoppervlak is bedekt met een doorzichtige film waarop bacteriën zich **makkelijk kunnen vasthechten**. Ze voeden zich met suikers en voedselresten in de mond, vermenigvuldigen zich snel en vormen een **witgele, kleverige afzetting** op de tanden. Dat noemen we tandplak, en het is de bron van alle kwaad. De bacteriën zetten immers **suikers om in zuren** die het tandglazuur aantasten. Langdurige afzetting van tandplak is bovendien de hoofdoorzaak van tandvleesproblemen.

Tandplak vormt zich snel na elke maaltijd en stapelt zich op op **moeilijk bereikbare plaatsen** zoals tussen de tanden, tussen de tandvleesrand en de tandhals en op kauwvlak van de achterste tanden. Als je tandplak niet dagelijks en grondig verwijdert, gaat hij verkalken en krijg je **harde tandsteen** die enkel nog door de tandarts verwijderd kan worden.



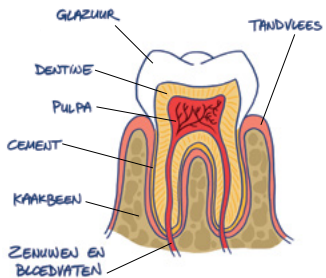
Wat doe je eraan?

- **Poets** twee keer per dag je tanden, reinig goed **tussen je tanden** en gebruik een **aangepaste mondspoeling** (bv. Listerine® Actieve Tandsteen Controle).
- **Mijd suikers** buiten de maaltijden: ze vormen de geknipte voedingsbodem voor bacteriën.
- Laat minstens één keer per jaar tandsteen **verwijderen door je tandarts**. De ziekteverzekering betaalt dit terug als je het vorige kalenderjaar op tandartsbezoek geweest bent.

Tandbederf (cariës)

De **zuren** die geproduceerd worden door bacteriën in je mond kunnen heel wat schade aanrichten. Eerst raakt het **tandglazuur** aangetast. Als je goed oplet zie je een **matwit vlekje** of een **bruine verkleuring**. Vervolgens ontstaat er een gaatje in de **dentine** (het ivoor): pas dan begin je pijn te voelen. Echt pijnlijk wordt het wanneer de infectie de **tandpulpa** bereikt waar de **bloedvaten en zenuwen** zitten.

Als er niets wordt ondernomen, kan de cariës ook het **omliggende weefsel** aantasten en een pijnlijk **abces** doen ontstaan waardoor de tand kan uitvallen. In het ergste geval kunnen bacteriën via de **bloedbaan** de gewrichten en organen als het hart en de nieren bereiken.



Wat doe je eraan?

- Beperk je consumptie van **snoep, frisdranken en zure vruchtensappen**.
- **Fluoridetandpasta's en mondspoelingen met fluoride** helpen om je tandglazuur te verstevigen.
- Ga **regelmatig op controle** bij de tandarts, ook als je niets merkt. Ga meteen zodra je **pijn** voelt. Je tandarts zal het beschadigde weefsel weghalen en de **gaatjes vullen**. Als de pulpa aangetast is, moet ook de **tandzenuw verwijderd** worden. Is de schade te groot, dan zit er niets anders op dan de **tand te trekken**.

Tandvleesontsteking (gingivitis)

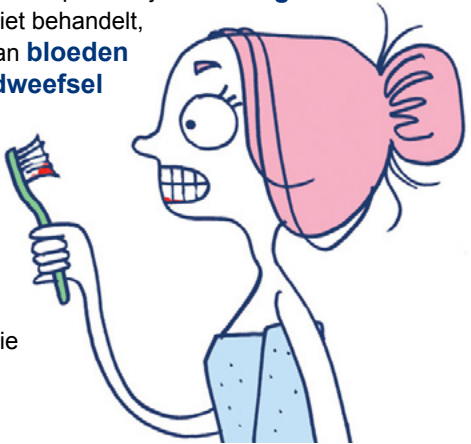
Tandvleesontsteking is een infectie van het **zachte weefsel** rond je tanden. Ze wordt meestal veroorzaakt door **tandplak** aan de tandvleesrand: die bevat immers **bacteriën** die het tandvlees aanvallen.

In het begin is je tandvlees plaatselijk **rood** en **gezwollen**.

Als je de ontsteking niet behandelt, kan het tandvlees gaan **bloeden** en raakt ook het **bindweefsel**

aangetast dat het tandvlees vasthecht aan de tand.

Daardoor wordt de spleet tussen het tandvlees en de tand wijder en kan de tand los komen te staan (zie "Parodontitis").



Wat doe je eraan?

- Stop met **roken**: het risico op tandvleesontsteking is groter bij rokers.
- Blijf **zelfs bij bloedend tandvlees** poetsen, flossen en spoelen: de kans is groot dat de ontsteking na enkele dagen verdwijnt.
- Je kan een **mondspoeling met extra fluoride** gebruiken om tandplak te helpen verminderen en tandvleesproblemen te helpen voorkomen.
- Ook **tandsteen** kan ertoe leiden dat het tandvlees geïnfecteerd raakt. Ga jaarlijks naar je tandarts om die weg te laten halen.
- Heb je last van bloedend en gezwollen tandvlees, ga dan **zo snel mogelijk** naar je tandarts zodat de ontsteking niet evolueert naar parodontitis.

Parodontitis

Als een tandvleesontsteking oprukt naar dieperliggende weefsels, spreken we van parodontitis. De bacteriën infecteren dan het **steunweefsel** rond de tanden, waardoor **het tandvlees loskomt** van de tand. Daartussen ontstaat dan een opening of “pocket” waarin onbereikbare bacteriën zich vermenigvuldigen en dieper kruipen. De ontsteking kan uiteindelijk het bot bereiken en de **tandwortel aanvallen**. De tand komt los te staan en valt uiteindelijk uit.



Niet alle gevallen van tandvleesontsteking evolueren naar parodontitis. Erfelijke aanleg en je immuunsysteem spelen ook een rol. Parodontitis kan ernstige gevolgen hebben.

Bacteriën kunnen zich in het lichaam verspreiden en aanleiding geven tot **bloedklonters**.

Een zwangere vrouw met parodontitis heeft meer kans op **vroeggeboorte** of een baby met een laag geboortegewicht.

Diabetespatiënten zijn gevoeliger voor parodontitis en hebben meer parodontale zorg nodig.

Parodontitis behandelen

Een gespecialiseerde **parodontoloog** zal:

- **Voorkomen** dat de aandoening zich verspreidt door de oorzaak ervan op te sporen (stand van de tanden, gebrekkige mondhygiëne, roken, genetische oorzaken, ziekten...).
- De ziekte **controleren** door al het aangetaste weefsel weg te halen en de tand te desinfecteren.
- Het beschadigde weefsel **herstellen of regenereren**.

Abces

Langs een **gaatje in de tand** kunnen bacteriën de tandzenuw bereiken en doen afsterven. De bacteriën gaan dan woekeren in de zenuwholte en de wortelkanalen. Etter (die uit dode cellen en bacteriën bestaat) hoopt zich op onder de tand. Hij vindt niet meteen een uitweg en zet de tand en de omliggende weefsels onder druk. Dat is bijzonder pijnlijk en het kan ook je gezicht doen opzwellen. Soms baant de etter zich **een weg naar buiten** in het tandvlees. Zo'n opening noemen we een **fistel**.

Een abces kan ook een **verwikkeling van parodontitis** zijn: als bacteriën diep in de "pocket" tussen je tand en het tandvlees doordringen, kan er etter ontstaan die opgesloten raakt en de tand nog meer doet loskomen.



Een abces behandelen

- Je tandarts zal in de eerste plaats proberen om de opgehoopte etter te draineren **door het abces in te snijden** of door de etter te laten ontsnappen via het wortelkanaal. Dat lukt meteen op!
- Bij een parodontaal abces wordt de **pocket vrijgemaakt** en ontsmet zodat de etter naar buiten kan en de tand zich weer kan vastzetten.
- Als een lokale behandeling niet mogelijk is, kunnen **antibiotica** gebruikt worden om de ontsteking te stoppen.
- Soms moet de **tand verwijderd** worden om het abces te doen verdwijnen.

Gevoelige tanden

Gevoelige tanden worden veroorzaakt door een stukje **blootliggend tandbeen (dentine)** ter hoogte van de tandhals (waar het glazuur van de kroon overgaat in de wortel).

In dat tandbeen zitten **microscopisch kleine kanaaltjes** die in verbinding staan met de tandzenuw. Normaal gezien zitten ze onder een beschermend laagje van tandvlees of tandglazuur. Maar als het tandvlees teruggetrokken of het tandglazuur beschadigd is, komen de kanaaltjes bloot te liggen. Als je tanden dan in aanraking komen met **warmte, koude, zuur of zoet** voedsel ontstaat er een prikkel die tot in de tandzenuw wordt geleid en voel je een plotse **stekende pijn**.



Wat doe je eraan?

- Tandglazuur is sterk, maar niet opgewassen tegen voortdurend **knarsen** of op je kiezen bijten.
- **Voedingswaren** zoals tomaten, citrusvruchten of wijn bevatten **zuren** die de glazuurlaag kunnen aantasten. Maar ze zijn natuurlijk ook te gezond of te lekker om zomaar van je menu te schrappen. Een glas **melk** helpt schadelijke zuren neutraliseren.
- Bij je apotheker is ook een **speciaal mondwater** verkrijgbaar dat oxalaat bevat (Listerine® Professional Sensitivity Therapy). Dit product vormt kleine kristallen die zich afzetten op het tandoppervlak en de open dentinekanaaltjes opvullen.

Verkleurde tanden

Niet iedereen heeft **van nature** hagelwitte tanden. Je genen bepalen mee de kleur van de tanden en hun evolutie bij het ouder worden. Maar daarnaast zijn het vooral **externe factoren** die je tanden doen verkleuren.

Zo laten **gekleurde dranken** zoals rode wijn, koffie, thee en cola een aanslag achter die uiteindelijk het glazuur binnendringt. **Zure voedingsmiddelen** zoals citrusvruchten of azijn maken het tandglazuur dunner en dus transparanter: je tanden zien er dan geler uit. **Teer en nicotine** uit sigaretten veroorzaken bruine vlekken. En zelfs bepaalde **geneesmiddelen** kunnen vlekken of strepen op de tanden doen ontstaan.



Wat doe je eraan?

- Overdrijf niet met voedingsmiddelen die je tanden doen vergelen, **rook niet** en zorg voor een goede, complete mondhygiëne.
- Wil je je **tanden bleken** om ze witter te maken? Je tandarts kan bepalen of je gebit daarvoor in aanmerking komt. Hij of zij kan verkleurd tandglazuur lichter maken met een waterstofperoxideoplossing of bleeklepels maken om je tanden thuis te bleken. Het resultaat is echter nooit permanent.

Listerine® :

een compleet assortiment mondspoelingen

De meeste LISTERINE®-varianten bevatten een combinatie van vier essentiële oliën. Ze zorgen voor een **intense smaak**, een frisse adem en helpen om schadelijke **bacteriën** te verwijderen en de ontwikkeling van **tandplak** te remmen. De mondspoelingen van Listerine® zijn geschikt voor dagelijks gebruik en **verstoren de normale mondflora niet**. Listerine® mag gebruikt worden vanaf **12 jaar** (Listerine® Zero™ en Listerine® Cavity vanaf 6 jaar).



THYMOL
Tijm



EUCALYPTOL
Eucalyptus



MENTHOL
Pepermunt



METHYLSALICYLAAT
Wintergroen

Gebruik LISTERINE®-mondspoeling tweemaal daags na het poetsen van de tanden voor een complete mondhygiëne.

- Verdun het product niet. Het is gebruiksklaar.
- Neem ongeveer 20 milliliter (zo'n 4 koffielepels) van de oplossing in je mond.
- Spoel je mond gedurende 30 seconden en spuw het mondwater vervolgens uit.
- Gebruik je Listerine® Professional Sensitivity Therapy of Listerine® Advanced White, neem dan 10 ml (2 koffielepels) en spoel gedurende 60 seconden.
- Lees zorgvuldig de gebruiksaanwijzing voor elk gebruik.

Gevoelige tanden



LISTERINE® PROFESSIONAL SENSITIVITY THERAPY

BEHANDELING VOOR
GEVOELIGE TANDEN

- Medisch hulpmiddel voor gevoelige tanden (uitsluitend verkrijgbaar in de apotheek)
- Met gepatenteerde kristaltechnologie® om dentinekanaaltjes op te vullen
- Effectieve verlichting van de pijn na slechts enkele dagen gebruik
- Langdurige bescherming tegen tandgevoeligheid bij regelmatig gebruik
- Klinisch bewezen

Gaatjes



LISTERINE® CARIËS BESCHERMING

Met 4 essentiële oliën + FLUORIDE

- Bescherming tegen gaatjes
- Versterkt en beschermt de tanden
- Zonder alcohol - voor kinderen vanaf 6 jaar
- Met groene thee extract

Wittere tanden



LISTERINE® ADVANCED WHITE

Met 3 essentiële oliën + FLUORIDE

- Wittere tanden in slechts 2 weken
- Klinisch bewezen
- Met unieke multi-effect formule
- Verfrist de adem met muntsmaak

6-in-1 totaal-oplossing

LISTERINE® TOTAL CARE

Met 4 essentiële oliën + ZINKCHLORIDE + FLUORIDE

- Voorkomt en vermindert tandsteenvorming
 - Houdt je tanden natuurlijk wit
 - Versterkt je tandglazuur
 - Beschermt je tandvlees
 - Helpt tandplak verminderen
 - Houdt je adem fris



Tandplak / slechte adem



LISTERINE® ZERO™

Met 4 essentiële oliën

MINDER INTENSE MUNTSMAAK

- Geschikt voor het hele gezin (kinderen vanaf 6 jaar)
- Helpt tandplak verminderen
- Houdt je adem fris

Tandplak / slechte adem



LISTERINE® COOLMINT

Met 4 essentiële oliën

MUNTSMAAK

- Helpt tandplak verminderen
- Houdt je adem fris

Tandsteen

LISTERINE® ACTIEVE TANDSTEEN CONTROLE

Met 4 essentiële oliën + ZINKCHLORIDE

- Voorkomt en vermindert tandsteenvorming
- Houdt je tanden natuurlijk wit
- Helpt tandplak verminderen
 - Houdt je adem fris



Bloedend tandvlees en gaatjes



LISTERINE® TAND EN TANDVLEES BESCHERMING

Met 4 essentiële oliën + FLUORIDE

- Versterkt je tandglazuur
- Beschermt je tandvlees
- Helpt tandplak verminderen
- Houdt je adem fris



**Lees meer over een goede mondhygiëne
op www.listerine.be**

Johnson & Johnson

CONSUMER NV