



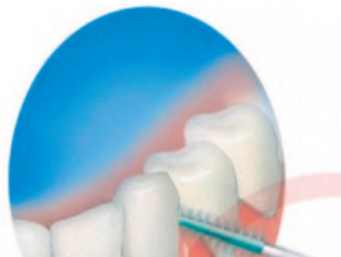
Mondgezondheid

Wist je dat...

- goede mondverzorging niet alleen belangrijk is voor je mond maar ook voor de rest van je lichaam?
- bacteriën uit je mond in de bloedbaan terechtkomen en het risico op hart- en vaatziekten verhogen?
- er ook een grotere kans is op een longontsteking en er een verband is aangetoond bij alvleesklier- en nierkanker, de ziekte van Alzheimer, vruchtbaarheidsproblemen en suikerziekte (diabetes mellitus)?
- het gebruik van medicatie invloed kan hebben op de mondgezondheid? (Bespreek dit met je tandarts).

Werken aan mondgezondheid

Bezoek minimaal 1 x per jaar de tandarts. Ook als je geen mondklachten hebt of een kunstgebit draagt. Vertel de tandarts of je lichamelijke aandoeningen hebt en of je medicijnen gebruikt.



Goede mondverzorging

1. Ga eenmaal per jaar naar de tandarts.
2. Poets twee keer per dag je tanden minimaal twee minuten.
3. Gebruik fluoridetandpasta.
4. Reinig de ruimtes tussen je tanden en kiezen met ragers, flossdraad of tandenstokers.
5. Neem contact op met de tandarts als je last hebt van tandvlesbloedingen, droge mond, vreemde kleur van je speeksel of wondjes in je mond.
6. Vraag hulp, wanneer je zelf niet meer goed je mond kunt verzorgen.