



De tandarts

Een frequent, preventief tandartsbezoek is aangeraden.

- Een kind gaat best vanaf de eerste melktand **twee keer per jaar** naar de tandarts.
- Vanaf de leeftijd van 18 jaar is het aangeraden om minstens **één keer per jaar** op controle te gaan bij de tandarts.

Afhankelijk van de cariësgevoeligheid kan de tandarts adviseren om vaker op controle te komen. Bij klachten neem je best zo snel mogelijk contact op met je tandarts.



TIP

Wanneer je als volwassene minimaal één keer per jaar op controle gaat bij de tandarts, dan heb je recht op een hogere terugbetaling op de honoraria van je tandverzorging. Sla je een jaar het bezoek over dan moet je zelf een groter aandeel van je remgeld betalen het jaar nadien. De kost van de raadpleging zelf en orthodontie worden niet terugbetaald.



Hoeveel kost de tandarts?

De prijs van een tandartsbezoek hangt af van de zorg die je hebt gekregen. Via de website van CM kan je de tarieven in detail raadplegen. Deze honoraria worden wettelijk vastgelegd in het akkoord tussen de tandartsen en de ziekenfondsen. Let wel, enkel geconventioneerde tandartsen zijn gebonden aan die honoraria. Dit zijn tandartsen die toegetreden zijn tot het akkoord. Niet-geconventioneerde tandartsen kunnen supplementen aanrekenen die niet worden terugbetaald. Vraag daarom altijd na of je tandarts geconventioneerd is. * Tot de leeftijd 18 jaar wordt tandzorg uitgevoerd door een geconventioneerde tandarts*, volledig terugbetaald. Dit geldt niet voor orthodontie.

*In uitzonderlijke gevallen mag een geconventioneerde arts toch supplementen aanrekenen. De tandarts moet je hierover wel vooral informeren. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij raadplegingen na 21u of tijdens het weekend, bij huisbezoeken ...

Extra

Maak voor kinderen gebruik van Lanterfantje of Ben de Bever om het tanden poetsen te stimuleren of hen voor te bereiden op een tandartsbezoek.

Meer info: cm.be/lanterfantje, cm.be/bendebever



V.U.: Martine Van de Walle, Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel.

© CM - februari 2019

Meer info?
cm.be/tandverzorging



CM. Hoe gaat het met u?

Een goede mondhygiëne

Tips voor een goede mondhygiëne



CM. Hoe gaat het met u?

Tips voor een goede Mondhygiëne

Een gezond gebit is belangrijk. Niet alleen omdat het essentieel is om te kunnen eten en spreken, maar ook omwille van haar sociale aspecten. In deze folder vind je heel wat informatie en tips voor een goede mondhygiëne.



Tips voor een goede mondhygiëne:



- **Poets minstens twee maal per dag je tanden:** 1 keer 's ochtends en 1 keer 's avonds vlak voor het slapengaan. 's Ochtends mag je kiezen of je voor of na het ontbijt poetst, maar als je na het ontbijt poetst is het beter om minimum 1 uur te wachten met poetsen na het eten. Je tanden zijn dan iets zwakker. Een derde poetsbeurt, bijvoorbeeld na de lunch, is zeker een goed idee.

- **Poets minimaal gedurende twee minuten je tanden:** Je kan je tanden met een gewone of elektrische tandenborstel poetsen.

- **Poets altijd volgens een vast schema:** Poets eerst de binnenkant dan de bovenkant en als laatste de buitenkant en dat van links naar rechts met cirkelvormige bewegingen. Zelfs als je goed poetst, worden de ruimten tussen je tanden en je tandvlees onvoldoende gereinigd. Met **tandzijde of flosdraad** verwijder je tandplak op de plaatsen waar je met je tandenborstel niet bij kunt. Flos telkens voor het poetsen. Flossen vraagt enige handigheid. Vraag aan je tandarts om je te tonen hoe je moet flossen.

- **Poets je tanden met fluoridehoudende tandpasta:** je hoeft niet veel tandpasta te gebruiken (de grootte van een erwit is voldoende). Het is wel belangrijk dat de tandpasta fluoride bevat. Fluoride is een stof die beschermt tegen cariës. Vanaf 6 jaar mag je met een tandpasta poetsen met een fluoridegehalte van 1000 - 1450 ppm (voor kinderen dien je tandpasta met minder fluoride te gebruiken).



- **Eet niet meer dan vijf keer per dag:** Als je de hele dag door eet en snoept, blijft de zuurtegraad in je tandplak hoog en heb je meer kans op gaatjes. Als je het tandglazuur telkens twee tot drie uur rust gunt tussen maaltijden en tussendoortjes, kan het herstellen van de zuuraanval.

Belang van een goede tandhygiëne



Cariës of tandbederf is wereldwijd de meest voorkomende chronische ziekte. Nochtans zijn tandproblemen zoals tandbederf en tandvleesontstekingen voor een groot deel te vermijden door **preventief te handelen**.

Na elke maaltijd of tussendoortje zet tandplak zich vast op je tanden, vooral op de plaatsen die moeilijk te reinigen zijn. Tandplak is een witgele aanslag die voor het grootste deel bestaat uit bacteriën die suikers omvormen tot zuren. Die zuren tasten het tandglazuur aan waardoor cariës of tandbederf kan ontstaan. Wat je eet, hoe vaak je eet en hoe je je tanden poetst, beïnvloeden de zuuraanvallen.

Een goede mondhygiëne kan grotere problemen voorkomen.



- **Beperk zoetmiddelen en ongezonde tussendoortjes:** De bacteriën produceren zuur als er suiker in voeding zit, dat zuur zorgt dat het tandglazuur (tijdelijk) zwakker wordt. Als je de tanden even 'rust' gunt door geen suikers te eten, dan kan je tandglazuur zichzelf opnieuw herstellen.
- **Drink water:** Frisdranken en fruitsappen tasten je tandglazuur aan.
- **Vervang je tandenborstel:** Wanneer de haren van je tandenborstel uiteen wijken is hij aan vervanging toe. Vervang hem in elk geval na drie maanden.

Een goed gepoetst gebit ziet er niet noodzakelijk hagelwit uit. Als je goed gepoetst hebt, voelen je tanden heel glad aan.

Met vragen over de keuze van je tandenborstel of tandpasta of andere vragen, kan je bij je tandarts terecht.



TIP

Spoel na het poetsen de tandenborstel goed af, en zet deze rechtop (bijvoorbeeld in een beker) met de haartjes naar boven om hem goed te laten drogen.

