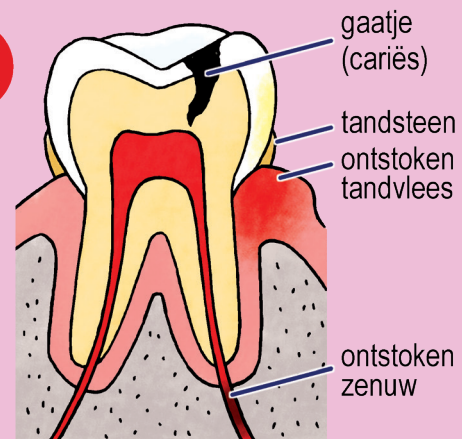
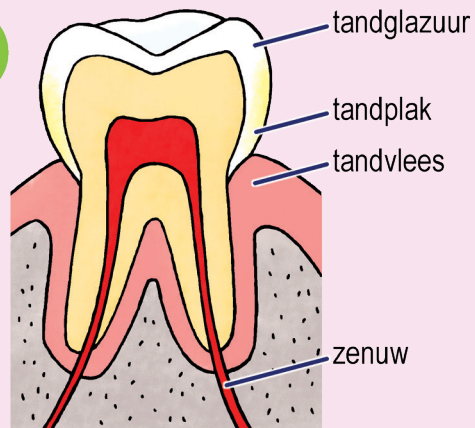


Mondzorg – Tandenvoeding

Gezonde tanden en kiezen zijn heel belangrijk voor je gezondheid. Gezonde tanden en kiezen heb je nodig om eten goed te kauwen en makkelijk door te slikken.

Maak je tanden, kiezen, tandvlees en tong elke dag schoon. Zo krijg je geen gaatjes en ontstoken tandvlees.



Mondzorg – Tanden poetsen

Poets met een tandenborstel of een elektrische tandenborstel. Poets 2 keer per dag 2 minuten je tanden en kiezen. Je verwijdert tandplak en resten van eten. Tandplak is een laagje op je tand met veel bacteriën. Van tandplak krijg je gaatjes (cariës) en tandvleesontsteking.

Gebruik een tandpasta met fluoride. Op de verpakking staat of er fluoride in tandpasta zit. Fluoride maakt het tandglazuur van je tanden en kiezen sterker. Tandglazuur beschermt je tanden en kiezen.

Poets je tanden een half uur tot een uur na het drinken van zure dranken zoals cola, of eten van zure voeding zoals citroen. Je tandglazuur verdwijnt als je direct na zuur eten of drinken je tanden poetst.



2 x



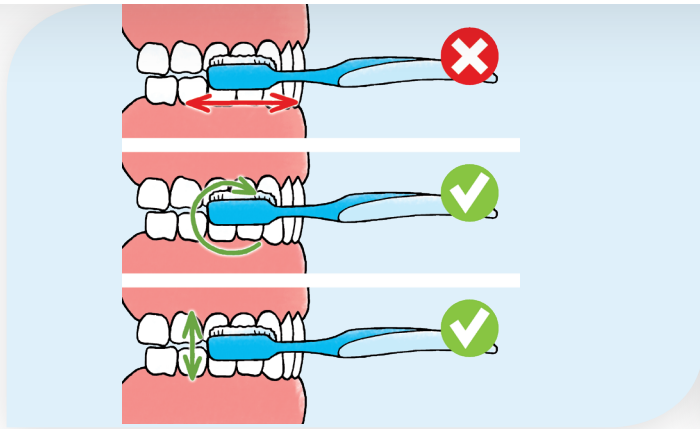
2 minuten



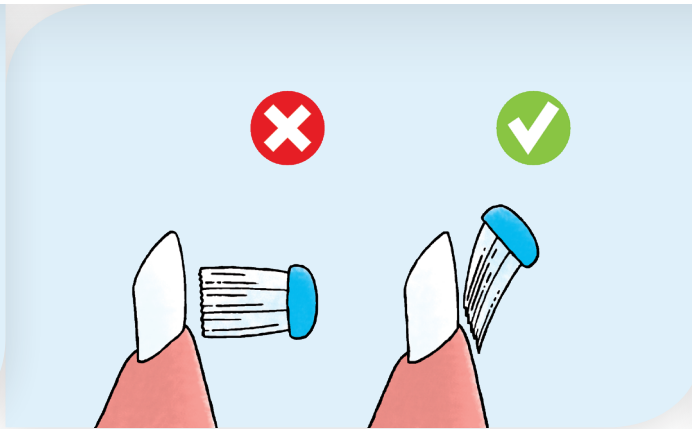
1 uur



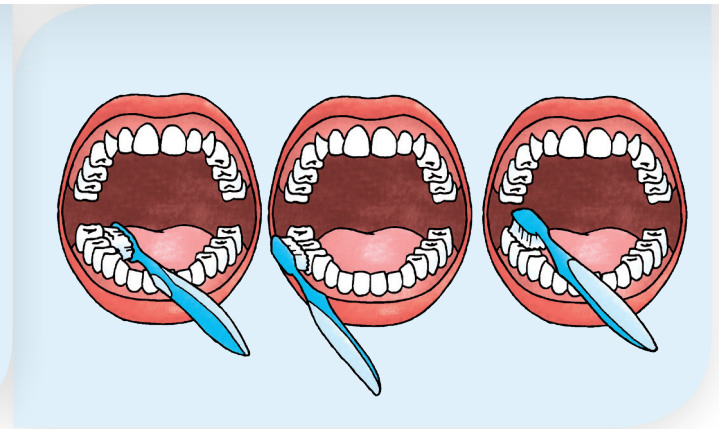
Mondzorg – Tanden poetsen



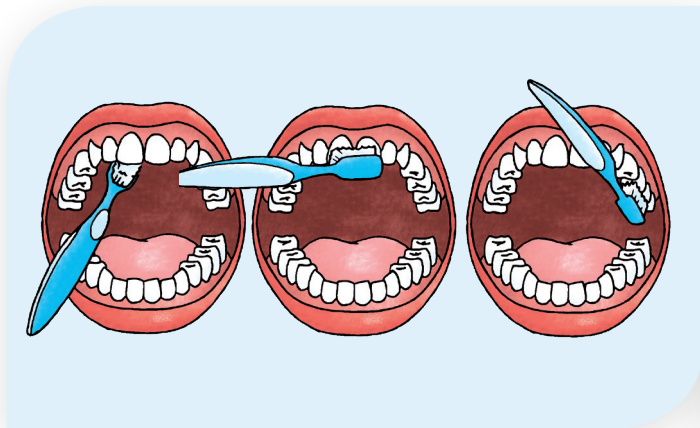
1. Poets van boven naar beneden of in een rondje.



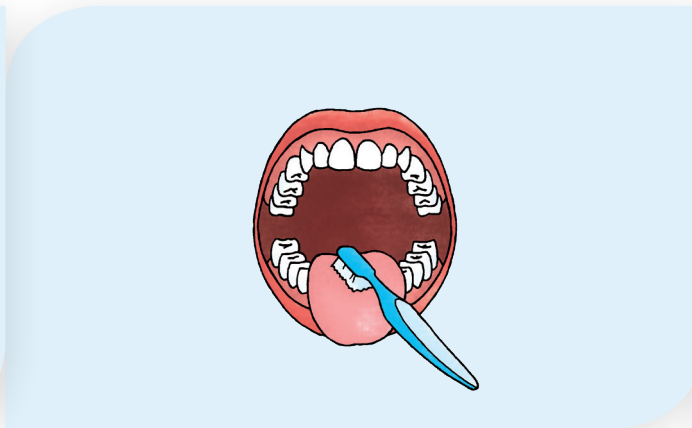
2. Zet de tandenborstel schuin op je tand en tandvlees.



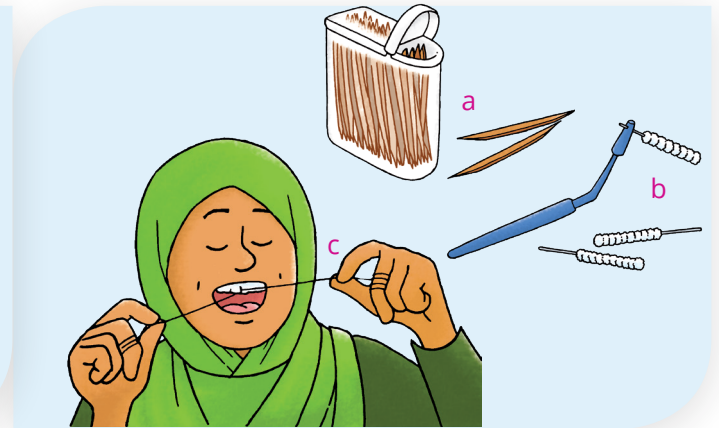
3. Poets je tanden aan de onderkant: binnenkant, buitenkant, bovenop.



4. Poets je tanden aan de bovenkant: binnenkant, buitenkant, bovenop.



5. Poets je tong. Op de tong zitten veel bacteriën. Dit kan een slechte adem geven.



6. Gebruik één keer per dag een tandenstoker (a), rager (b) en/of floss (c) om resten van eten te verwijderen.

Tanden poetsen voor kinderen

Het is belangrijk om als ouders je kinderen te leren hoe je je tanden en kiezen goed kan verzorgen.



Leeftijd	Wie poetst?	Hoe vaak en met welke tandpasta?	Wanneer?
0 en 1 jaar	Ouders	Vanaf het doorbreken van de eerste tandjes: 1 keer per dag poetsen met de speciale peutertandpasta met fluoride.	's Avonds vóór het slapen.
2, 3 en 4 jaar	Ouders	2 keer per dag poetsen met de speciale peutertandpasta met fluoride.	's Morgens na het ontbijt. 's Avonds vóór het slapen.
5 jaar tot 12 jaar	Kinderen onder begeleiding van ouders	2 keer per dag poetsen met tandpasta met fluoride voor volwassenen.	's Morgens na het ontbijt. 's Avonds vóór het slapen. 1 keer per dag napoetsen door ouders

Gezond eten en drinken

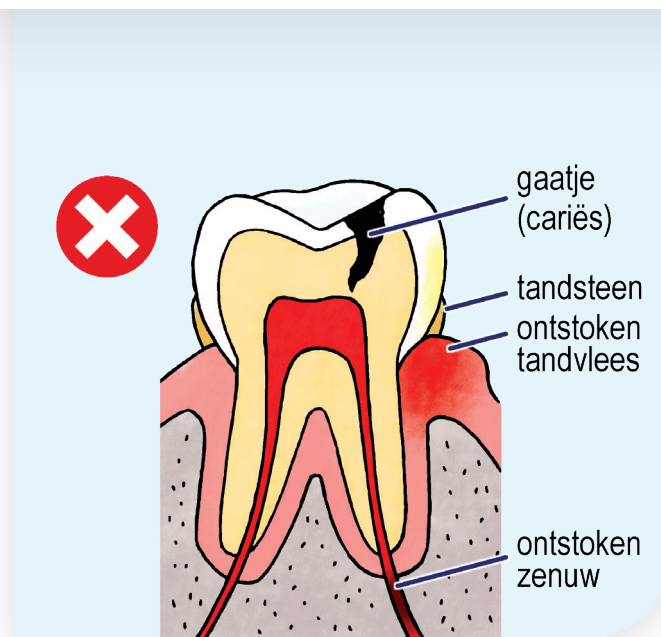
Suiker is niet goed voor je tanden en kiezen. Als je suiker eet of drinkt krijg je meer bacteriën in je mond. Bacteriën maken van het suiker een zuur. Zuur maakt je tanden en kiezen kapot. Je tandglazuur verdwijnt en je krijgt gaatjes.

- Drink weinig of geen frisdrank en andere zure dranken, zoals appelsap. Ook light-dranken hebben zuren.
- Drink water of thee zonder suiker.
- Eet of drink zes of zeven keer per dag. Dat is drie keer een hoofdmaaltijd: ontbijt, lunch, avondeten. En drie of vier keer iets tussendoor: fruit en noten. Je krijgt sneller gaatjes als je vaker eet of drinkt.



Wat kan er gebeuren als je je mond niet goed verzorgt?

- Je krijgt gaatjes (cariës). Een gaatje wordt groter en doet pijn. Een gaatje moet worden gevuld.
- Je krijgt tanderosie. Het tandglazuur verdwijnt. Je tanden en kiezen worden niet meer beschermd.
- Je krijgt ontstoken tandvlees. Je tandvlees bloedt bij het tandenpoetsen. Je tandvlees ziet er rood en dik uit en kan pijn doen.
- Je krijgt een slechte adem.



Meer informatie

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Contactgegevens

Mondzorg – Bezoek aan de tandarts of mondhygiënist

In Nederland gaan mensen minstens één keer per jaar voor controle naar de tandarts en/ of de mondhygiënist. Ook als ze geen kiespijn hebben.

De controle is belangrijk om geen problemen met je tanden en kiezen te krijgen. De tandarts of de mondhygiënist controleert je tanden, kiezen en tandvlees en maakt je gebit schoon.

- Ga één keer of twee keer per jaar voor controle naar de tandarts of mondhygiënist.
- Neem kinderen vanaf 2 jaar mee naar de tandarts of mondhygiënist.

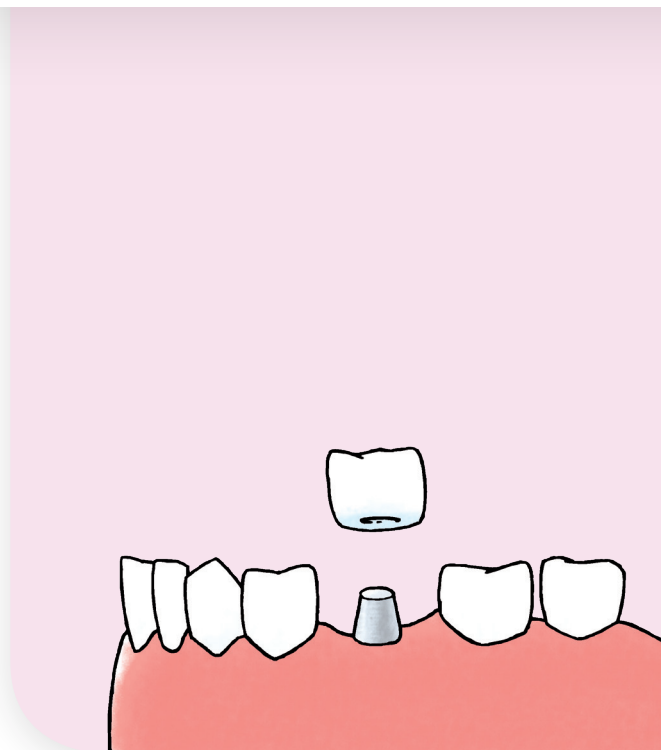


Tandarts

Je gaat naar de tandarts voor een controle en als je problemen hebt met je tanden en kiezen. De tandarts werkt in een mondzorgpraktijk vaak samen met andere tandartsen en mondhygiënisten. Maak eerst een afspraak voor een bezoek aan de mondzorgpraktijk. Je maakt de afspraak met de tandartsassistente. De tandarts controleert je tanden, kiezen en tandvlees en maakt het gebit schoon. De tandarts behandelt gaatjes, ontstekingen en andere problemen met tanden en kiezen. Je krijgt een kroon als je tand of kies kapot is. De tandarts kan jou doorverwijzen naar een orthodontist of een kaakchirurg.

Mondhygiënist

Een mondhygiënist werkt vaak samen met de tandarts. Voor een controle kan je ook naar de mondhygiënist. De mondhygiënist geeft advies over het gezond houden van je tanden, kiezen en het tandvlees. De mondhygiënist maakt het gebit schoon. Ook mag de mondhygiënist soms kleine gaatjes vullen en verdoving geven.



Kroon

Orthodontist

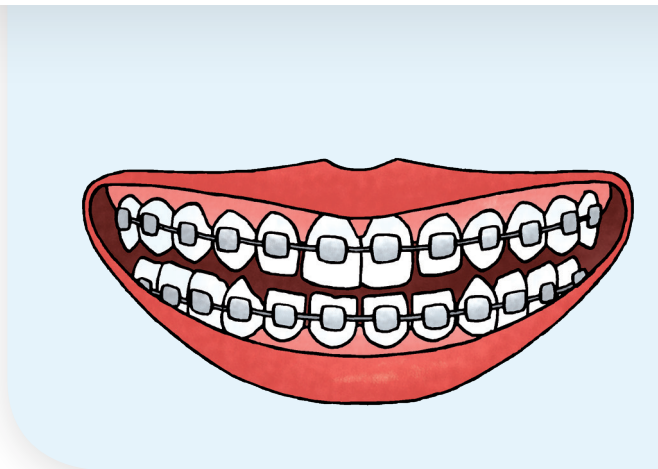
De orthodontist is de tandarts-specialist voor scheve tanden en kiezen. Veel kinderen gaan naar een orthodontist voor een beugel. Ook volwassenen komen hier. Een beugel zet tanden en kiezen recht.

Kaakchirurg

De kaakchirurg is de tandarts-specialist voor het gebit, de mond en de kaak. De kaakchirurg werkt meestal in het ziekenhuis. Kaakchirurgen trekken moeilijke kiezen, en doen operaties aan het gebit, de mond en de kaak.

Adviezen voor jouw bezoek aan de tandarts of de mondhygiënist

- Begrijp je niet wat de tandarts of mondhygiënist vertelt? Vraag meer uitleg.
- Vraag de tandarts of mondhygiënist wat er gaat gebeuren en waarom.
- Vraag naar de pijn en bijwerkingen van een behandeling.
- Vraag naar een behandelplan en de kosten.
- Zoek uit wat de (aanvullende) zorgverzekering betaalt voor jouw behandeling en wat je zelf moet betalen.



Beugel

- Spreek met de tandarts of de mondhygiënist af te stoppen met de behandeling als je pijn hebt. Bijvoorbeeld door je hand op te steken.
- Je kan altijd vragen om een verdoving.
- Vertel de tandarts of mondhygiënist als je zwanger bent.
- Vertel de tandarts of mondhygiënist welke medicijnen je gebruikt

Meer informatie

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Contactgegevens

mei 2018

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders



Mondzorg – Kosten tandarts en/of mondhygiënist

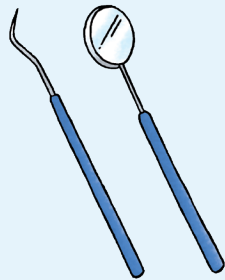
Wat betaalt de zorgverzekering voor mondzorg voor kinderen jonger dan 18 jaar?

De basiszorgverzekering betaalt voor kinderen tot 18 jaar de tandarts en mondhygiënist. Beugels en kronen worden niet betaald uit de basiszorgverzekering. Een beugel zet tanden en kiezen recht. Je krijgt een kroon als je tand of kies kapot is.

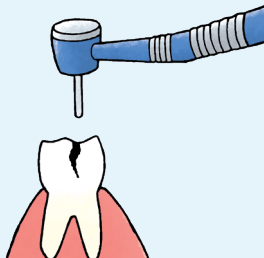


Basiszorgverzekering

Controle

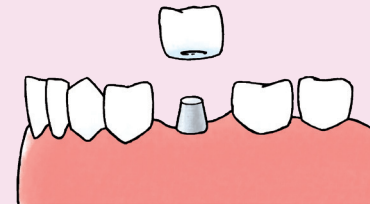


Gaatje boren



Aanvullende tandartsverzekering (tot maximum bedrag)

Kroon



Beugel



Wat betaalt de zorgverzekering voor mondzorg voor volwassenen?

De mondzorg voor volwassenen zit niet in de basiszorgverzekering. Vanaf 18 jaar moet je de kosten voor de tandarts of mondhygiënist zelf betalen of een aanvullende tandartsverzekering afsluiten. Voor een aanvullende tandartsverzekering betaal je elke maand extra. De basiszorgverzekering betaalt 75 % van een kunstgebit, als veel tanden en kiezen kapot of weg zijn.



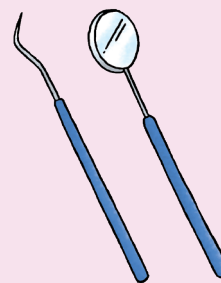
Basiszorgverzekering

Kunstgebit

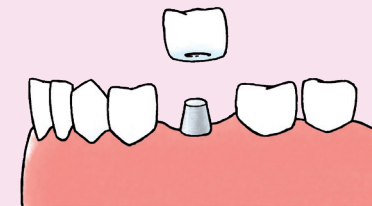


Aanvullende tandartsverzekering (tot een bepaald bedrag)

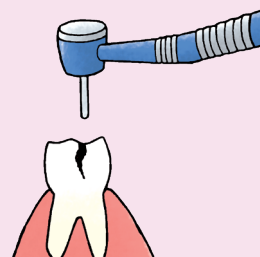
Controle



Kroon



Gaatje boren



Beugel



Welke behandelingen en hoeveel je vergoed krijgt in een aanvullende tandartsverzekering, verschilt per zorgverzekeraar.

- Een behandeling van de tandarts of de mondhygiënist is duur. Vraag vooraf naar de kosten.
- Vraag zelf bij jouw zorgverzekeraar wat je vergoed krijgt voor mondzorg.
- Kijk goed welke behandelingen bij de tandarts of de mondhygiënist je aanvullende tandartsverzekering betaalt.
- Kijk goed tot welk bedrag of welk deel je aanvullende tandartsverzekering de kosten betaalt. Boven dit maximaal bedrag moet je de kosten van de behandeling zelf betalen. Of je moet een deel van de kosten van de behandeling zelf betalen.

Aan het einde van het jaar mag je overstappen naar een andere zorgverzekeraar. Wil je zorgverzekeraars met elkaar vergelijken ga dan naar www.zorgverzekering.org Deze website is in 10 talen.

Meer informatie

www.uitlegzorgverzekering.nl

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Contactgegevens

mei 2018

Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

