



1,2,3...

Smile!

Twee keer per dag tandenpoetsen, op tijd naar de tandarts: t urlijk. Maar door ons moderne eet- en drinkgedrag is er meer nodig verzorging nodig voor een mooi en gezond gebit.

3 TIPS VOOR EEN GOED GEBIT

Praatjes vullen geen gaatjes, maar er valt wel van alles te d en om tanden verzorgd en gezond te houden. Met deze tips kan je gebit niet meer stuk.

EET EN DRINK NIET MEER DAN ZEVEN KEER PER DAG

Om de kans op gaatjes (cariës) te verkleinen, kun je het aantal dagelijkse eet- en drinkmomenten terugbrengen naar zeven (water zonder bruis, thee zonder suiker en melk niet meegerekend). Telkens als je iets eet of drinkt waar suiker of zetmeel in zit, zetten bacteriën dit om in zuren die het glazuur beschadigen. Dan is het zaak dat het glazuur zich kan herstellen door te poetsen met een fluorhoudende tandpasta. Fluor helpt het speeksel de zuren te neutraliseren. Door gaatjes op tijd te laten vullen, blijft het glazuur eromheen ongedeed. Soms besluit een tandarts om kiezen met diepe groeven uit voorzorg te 'sealen' met een laagje kunststof dat bacteriën en het ontstaan van gaatjes tegenhoudt.

FLOS, POETS EN GEBRUIK EEN TANDENSTOKER

Dezelfde bacteriën die gaatjes veroorzaken, vormen een laagje (tandplak genoemd) op en tussen

tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees. Wordt dit niet goed weggehaald, verkalkt het tot tandsteen en veroorzaakt het tandvleesontsteking. Je kunt tandplak voorkomen door goed te poetsen, te flossen en tandenstokers te gebruiken. Geen nood als het al is ontstaan: de tandarts of mondhygiënist kan tandplak goed verwijderen.

VERMIJD FRISDRANK, FRUITSAP EN SNOEP

Waren gaatjes vroeger het grootste gevaar voor gebitten, tegenwoordig is dat tanderosie. We zijn wel gaan poetsen met fluoridetandpasta's, maar consumenten ondertussen steeds meer 'verborgen' zuren in voedingsmiddelen, de hele dag door. Gevolg: het glazuur wordt poreuzer en lost op, waardoor het gebit overgevoelig wordt. Tanderosie valt te voorkomen door het aantal eet- en drinkmomenten te verkleinen en fris-, sport- en energiedrankjes, fruitsap, ijsthee en snoep zo veel mogelijk te laten staan. Na zo'n zuuraanval is het slim even te wachten met poetsen; glazuur heeft ongeveer een uur nodig om zich te herstellen.

Tandpasta lach

Erosie Protection van Elmex (  4,99) gaat vol in de aanval tegen tanderosie. De tandpasta en -spoeling bieden bescherming tegen extreme zuuraanvallen en tandglazuurverlies, veroorzaakt door de schurende tandenborstel.

Whitening Tandpasta voor gevoelig tandvlees van Cattier (  5,99)

verwijderd tandplak en tandsteen, versterkt het (gevoelige) tandvlees en polijst op milde wijze en met natuurlijke ingrediënten.

Max White One Luminous van Colgate (  4,39) verandert al poetsend in een reinigend schuim dat alle plekjes – ook de moeilijk bereikbare – in je mond grondig schoonmaakt. Intussen verwijderen vrijgekomen whitening ingrediënten eventuele verkleuringen aan de voor- en achterkant van je tanden,  n ertussen.

Opgelucht ademhalen

Een slechte adem wordt negen op de tien keer veroorzaakt door bacteriën op de tong, tussen de tanden en in de tandholten. Die komen bij iedereen voor en houden je mond gezond. Wat ze helaas ook doen, is vervelende geurtjes produceren door een chemische reactie met achtergebleven voedselresten. Als dagelijks poetsen, flossen, stoken en je tong schrapen onvoldoende helpt, valt CB12 (€ 12,95) te proberen. Dit mondspoelmiddel houdt maar liefst twaalf uur lang het ontstaan van een ongewenste geur tegen. Even spoelen na het poetsen en je adem blijft de hele dag fris.

Vrouwen gaan trouwer naar de tandarts dan mannen: **71%** gaat 2x per jaar, bij mannen is dat slechts **56%**



Gebits- vriendelijke tussen- doortjes

- * Thee van munt of kamille is door het hoge fluoridegehalte goed voor sterker glazuur en een frisse adem. Handig als je geen kauwgum op zak hebt
- * Wortel, selderij en andere rauwkost stimuleert de speekselklier, waardoor glazuur sneller herstelt
- * Kauwgum, die voor honderd procent is gezoet met Xylitol, voorkomt volgens de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid het ontstaan van tandplak. Xylifresh is de enige suikervrije kauwgum die in Nederland aan dat percentage voldoet (€ 2,39 voor 36 stuks).

Veilig bleken

Vorig jaar zijn de regels over het gebruik van waterstofperoxide in tandenbleekproducten door nieuwe Europese wetgeving aangescherpt. Je mag ervan uitgaan dat wat hier te krijgen is, ook echt veilig is. Een van de veiligste bleekmethodes voor thuis is onder begeleiding van de tandarts. Eerst wordt een afdruk gemaakt van het gebit en daarna een mal op maat. Die vul je met een bleekmengsel en draag je elke dag een paar uur. Na twee à drie weken heb je resultaat. In de praktijk je tanden laten bleken is overigens ook steeds glazuurvriendelijker geworden. Zo wordt steeds meer gebruikgemaakt van een lager percentage peroxide in combinatie met nano-hydroxyapatiet; een bestanddeel dat bestaat uit hetzelfde kristal als waaruit tanden zijn opgebouwd. Het hecht zich aan je tanden, vult eventuele beschadigingen aan het oppervlak op en beschermt het glazuur tijdens het bleekproces.

VAARWEL KUNSTGEBIT

In 1990 had 24% van Nederland geen eigen tanden meer. In 2009 was dat nog maar 12%. De daling was het grootst onder 65-plussers: van 70% naar 41%.

Bron: Nederlandse Maatschappij tot Bevordering der Tandheelkunde.

Net echt

Je gebit in een tel witter laten lijken kan met een slim uitgekozen tint lippenstift of gloss. Tandens steken wit af bij kleuren met een koele, blauwe ondertoon, en juist wat geler bij een zweem van oranje of koraal. Rimmel heeft twee glosses met een blauwachtige, optisch witmakende glinstering (€ 9,99, *Stay Glossy 3D* in Red Carpet Glam en Big Screen Kiss). Als lippenstift is de nieuwe hydraterende *Color Sensational Vivids Lipstick* van Maybelline New York (€ 11,79) in Vivid Rose of Fuchsia Flash een aanrader.

TIP

Houd je het toch liever bij de handtandenborstel? Er zijn er die verkleuringen voor een groot deel wegpoetsen, bijvoorbeeld met een speciaal rubbertje in de borstelkop (*White System* van Prodent, € 3,49) of *whitening* borstelharen en een polijstende achterkant (*Shiny White* van Jordan, € 3,55).



DE MOOISTE MOND VAN NEDERLAND...

...is die van Doutzen Kroes, vindt een kwart van de Belgen en Nederlanders. Chantal Janzen heeft de op één na mooiste mond, gevolgd door Yolante Sneijder-Cabau.

Bron: Aquafresh.

1 op de 3
Nederlanders let er bij andermans gebit op of het fris en schoon is.
2 op de 10
Nederlanders kijken eerst naar de stand en de kleur van de tanden.

DOE MIJ MAAR ELEKTRISCH

Vijf redenen om elektrisch te poetsen in plaats van met de hand.

- 1 Elektrisch poetsen is minder hard werken; de borstel maakt de juiste poetsbewegingen, jij hoeft hem alleen maar te sturen.
- 2 Er wordt meer tandplak verwijderd dan tijdens poetsen met een handtandenborstel.
- 3 De borstelkop van een elektrische tandenborstel is kleiner, dus komt hij beter op lastig te bereiken plekken.
- 4 Met een gewone tandenborstel poets je al gauw te bruusk en met te veel druk, wat de kans op terugtrekkend tandvlees vergroot. Sommige elektrische borstels geven een waarschuwingstoon als de druk te veel wordt opgevoerd.
- 5 Er bestaan elektrische tandenborstels die je laten weten wanneer je lang genoeg hebt gepoetst. En dat komt goed uit, want bijna de helft van de Nederlanders maakt de aanbevolen twee minuten poetstijd niet vol.

Bron: Aquafresh.