

Mondverzorging: een bewuste keuze

Tandenborstels



Tandenstokers



Tandzijde



Ragers



Gaas



Tongschraper



Zelftest

Een paar handvatten om zelf te beoordelen of de mond gezond of niet-gezond is.

GEZONDE MOND	ONGEZONDE MOND
<ul style="list-style-type: none">• Lichtroze stevig tandvlees of gepigmenteerd stevig tandvlees	<ul style="list-style-type: none">• Rood gezwollen of terug getrokken tandvlees
<ul style="list-style-type: none">• Niet-bloedend tandvlees	<ul style="list-style-type: none">• Bloedend tandvlees
<ul style="list-style-type: none">• Een frisse adem	<ul style="list-style-type: none">• Slechte, onaangename adem
<ul style="list-style-type: none">• Gave tanden	<ul style="list-style-type: none">• Gaatjes en/of verkleuringen
<ul style="list-style-type: none">• Stevige vaststaande tanden	<ul style="list-style-type: none">• Losstaande tanden
<ul style="list-style-type: none">• Geen veranderingen in de stand van tanden of kiezen	<ul style="list-style-type: none">• Spontaan ontstaan van spleetjes tussen de tanden
<ul style="list-style-type: none">• Schone tong	<ul style="list-style-type: none">• Verkleurde bruine of zwarte tong
<ul style="list-style-type: none">• Frisse smaak	<ul style="list-style-type: none">• Vieze smaak

Bij alle onduidelijke veranderingen van tanden, kiezen, tandvlees, slijmvliezen of tong is het verstandig de tandarts of mondhygiënist te raadplegen.

Inleiding

De mond wordt de gehele dag gebruikt, zowel bewust als onbewust: om te spreken, eten, voor het tonen van affecties, emoties of voor het bespelen van een muziekinstrument. Het gebit draagt bij aan een persoonlijke uitstraling en bepaalt voor een belangrijk deel het uiterlijk. Reden genoeg om er voor te zorgen dat de mond en het gebit gezond blijven.

Het is mogelijk zelf bepaalde problemen in de mond te ontdekken, maar sommige signalen worden vaak genegeerd of als normaal beschouwd (bv. bloedend tandvlees bij het poetsen). Een regelmatige controle bij de tandarts of mondhygiënist helpt om te laten beoordelen of er sprake is van een gezonde situatie of dat behandeling nodig is.

Bewust kiezen voor mondverzorging is de eerste stap op weg naar een gezonde mond.