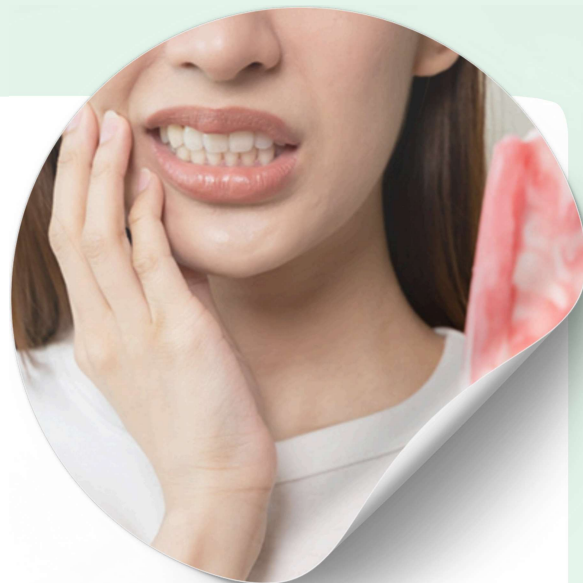


GEVOELIGE TANDEN

TIPS



Tandglazuur

Tandglazuur is de harde, zichtbare buitenlaag van je tanden. De kleur van gezond tandglazuur varieert van lichtgeel tot grijs- of blauwachtig wit. Het is de hardste stof in het menselijk lichaam en het bevat een hoog percentage aan mineralen.

VAN RIJSWIJCK
TANDARTS

Klepperheide 18, 6651 KM Druten
Telefoon 0487-513664

www.tandartsdruten.nl ©

Bescherming

Het is vast herkenbaar; Jij hebt al pijn bij een slokje koud water terwijl een ander een hap ijs kan afbijten zonder maar iets te voelen, hoe kan dit?!

Hoewel het tandglazuur een sterke stof is, is het ook een levenloze stof. Zodra het tandglazuur erosie vertoont of beschadigd raakt, kan het niet opnieuw worden aangemaakt. Daarom is het belangrijk dat je het goed beschermt.

Tandvlees

Wanneer het tandvlees erg ontstoken is of juist weggepoetst is, komen de tandhalzen bloot te liggen

Erosie

Voorkom erosie, hierdoor beschadigd het glazuur en kunnen tanden gevoelig worden

Slijtage

Door bijvoorbeeld knarsen slijt het glazuur en worden de tanden gevoeliger

TERUG GETROKKEN TANDVLEES

TIPS

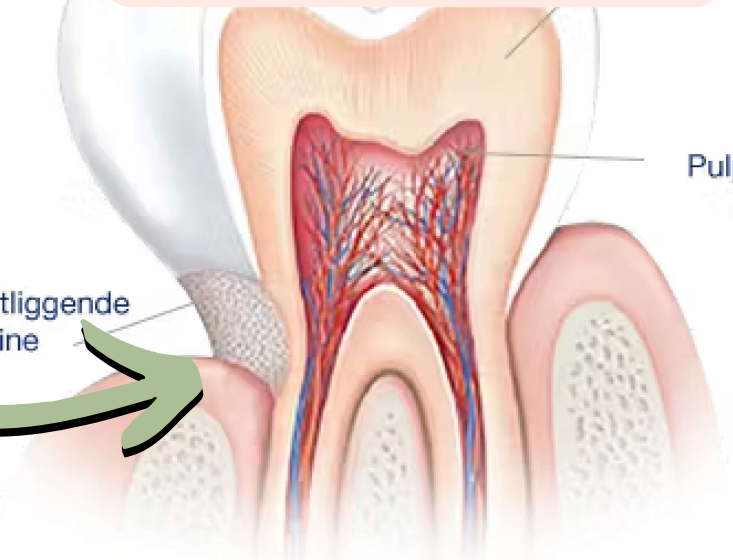
Voorkom tanderosie, hierdoor beschadigd het glazuur en kunnen tanden gevoelig worden

Tandglazuur

ne

Pulpa

Blootliggende dentine



www.tandartsdruten.nl ©

Blootliggende kanaaltjes

Rustig poetsen

Bij té hard poetsen, poetst u uw tandvlees weg zoals hierboven op de foto te zien is. Zorg ervoor dat u daarom de tandenborstel tussen de vingertoppen vast pakt. Alles wat in het verleden is weggepoetst komt ook nooit meer terug.

Gebruik eventueel een elektrische tandenborstel met druksensor. Het is dus wel de bedoeling dat je het tandvlees zachtjes meemasseerd om ontstekingen te voorkomen.



TANDPASTA VOOR GEVOELIGE TANDEN

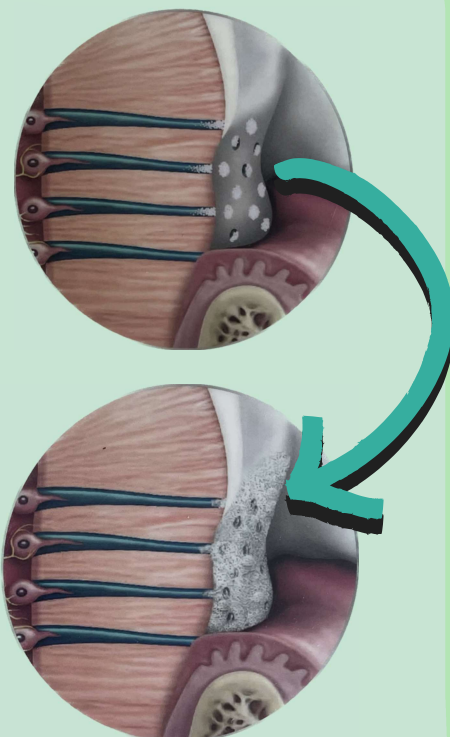
TIPS



Poetsen en smeren

Veel mensen weten dat er tandpasta's bestaan voor gevoelige tanden. De beste hiervoor zijn die van Sensodyne of Elmex. Maar wist je ook dat dichtsmeren extra goed helpt? Je kunt voor het slapen gaan een klein beetje op de gevoelige plekjes aanbrengen en niet meer uitspoelen. Daarnaast kun je ook wat op je tandstokers aanbrengen. Je smeert als het ware de openingen naar de kanaaltjes een beetje dicht waardoor er extra bescherming ontstaat.

Wist je dat?

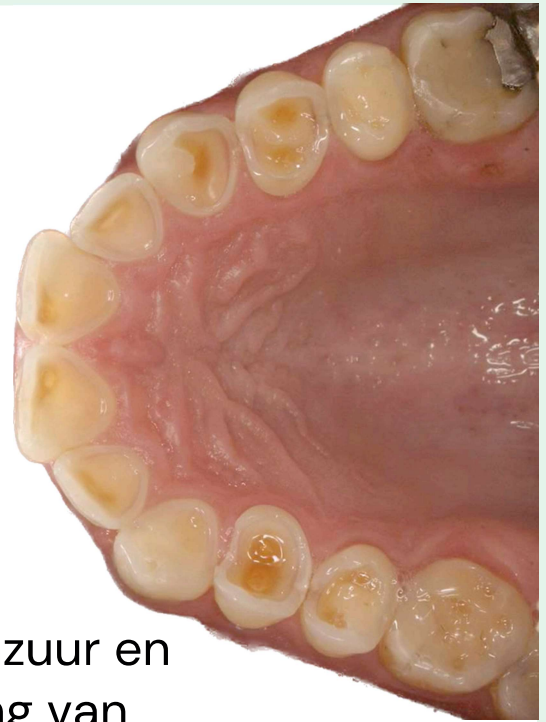


EROSIE

TIPS

Wat is het?

Tanderosie is slijtage van het tandglazuur en ontstaat door rechtstreekse inwerking van zuren. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen zuren afkomstig uit het lichaam (intrinsieke zuren) en zuren van buiten het lichaam (extrinsieke zuren).



Wat zie je?

In het beginstadium merk je weinig van tanderosie. Pas in een later stadium kan tanderosie gevoeligheid bij eten en drinken veroorzaken. Het glazuur van je tanden en kiezen wordt dunner. Dit veroorzaakt de gevoeligheid. Maar ook het uiterlijk van je gebit verandert. De tanden worden geler, doordat het donkerder gekleurde dentine meer zichtbaar wordt. De tanden en kiezen kunnen ook kleiner worden.

www.tandartsdruten.nl ©

EROSIE

TIPS



Intrinsieke zuren spelen een rol als de maaginhoud (maagzuur) terugvloeit naar de mond. Dit komt door bijvoorbeeld oprispingen, maar ook door overgeven. Oprispingen kunnen voorkomen bij mensen met spijsverteringsklachten, brandend maagzuur of pijn rond de maagstreek. Mensen die kampen met eetstoornissen die gepaard gaan met frequent overgeven (boulimia) riskeren tanderosie. Ook de gewoonte voedsel te herkauwen kan een veroorzaker van tanderosie zijn.

Extrinsieke zuren kunnen slijtage veroorzaken door te veel, te vaak en/of te lange inname van zure voeding zoals frisdrank, citrusvruchten of medicatie (bijvoorbeeld aspirine, vitamine-C). Ook kan het gaan om mensen die vanwege hun beroep (bijvoorbeeld metaalbewerking, wijnproeven) zuren in de mond krijgen. Daarnaast hebben mensen met te weinig speeksel meer kans op erosie.



EROSIE

TIPS

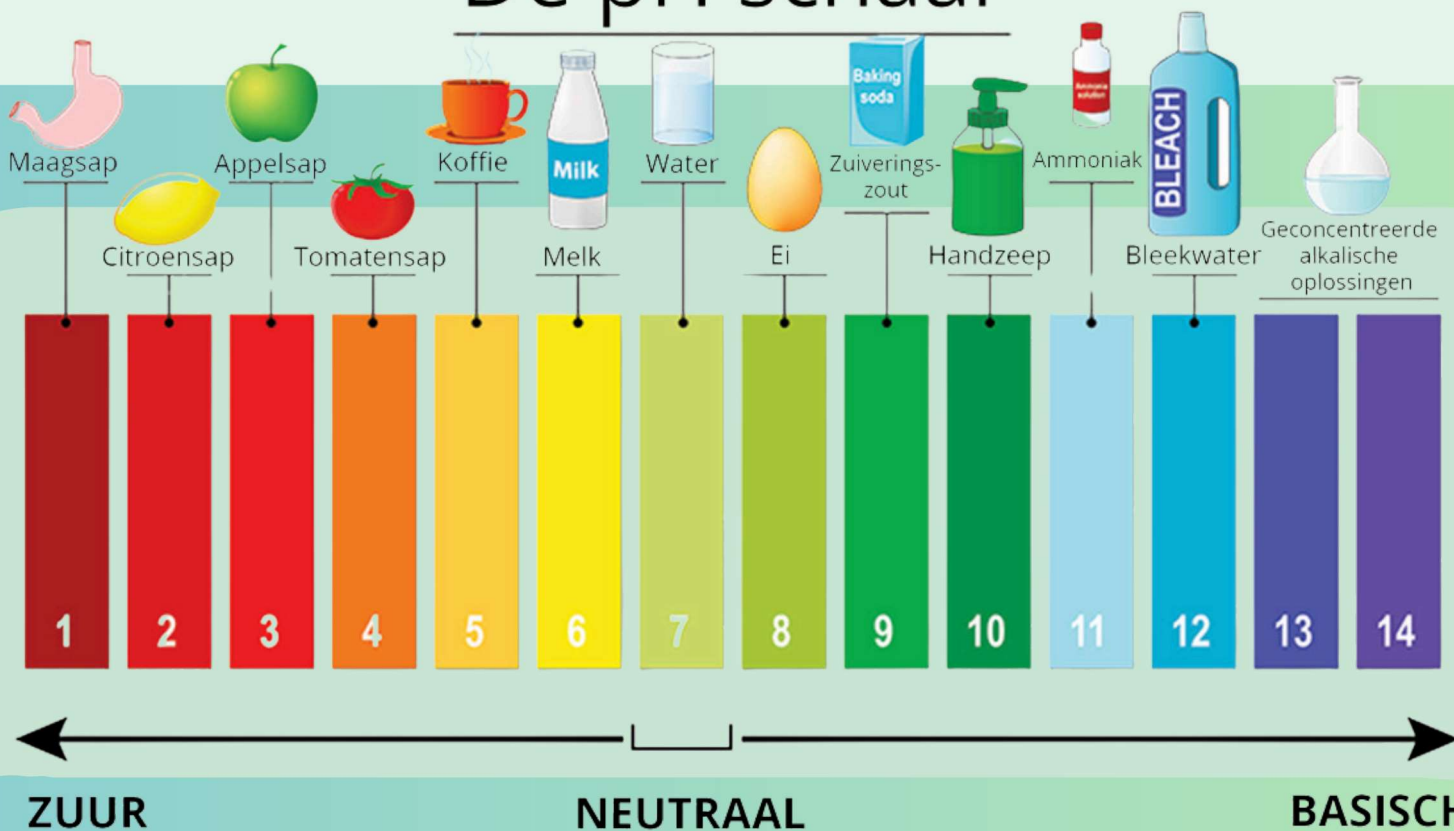


Let jij hier ook op?

Koolzuurhoudende drankjes (frisdranken) en vruchtensappen spelen een belangrijke rol bij tanderosie. In veel dranken zitten 'verborgen' zuren; de toegevoegde suiker of zoetstof zorgt ervoor dat de hoge zuurdosis niet opvalt. Denk hierbij dus ook aan zero-dranken of bruiswater met een smaakje.



De pH schaal





Alle punten op een rijtje



- Drink water ipv koolzuur
- Poets het tandvlees ZACHTJES mee
- Drink eventueel lauw water
- Niet meer dan 7 momenten per dag
- Poets met een speciale tandpasta en breng plaatselijk aan



- Zuren zoals te veel fruit, fruitsappen en koolzuur
- Ontstoken tandvlees door een slechte mondhygiëne
- Te hard poetsen
- Een verkeerde tandpasta gebruiken
- Ijskoud drinken
- Tandknarsen
- Direct poetsen na het eten/drinken

