

### Is roken schadelijk voor mijn tandvlees?

Roken heeft behalve de bekende gezondheidsrisico's ook nadelige gevolgen voor uw tandvlees. Het tandvlees van rokers ziet er bleker uit en bloedt minder snel, terwijl het toch ontstoken kan zijn. Als u rookt, herstelt het tandvlees slechter van een ontsteking.

### Ik ben zwanger. Heb ik meer kans op ontstoken tandvlees?

Tijdens uw zwangerschap heeft u meer kans op het krijgen van tandvleesproblemen. Door de veranderde activiteit van uw hormonen reageert het tandvlees heftiger op de aanwezigheid van tandplak. Extra aandacht voor de mondhygiëne tijdens uw zwangerschap is dan ook zeer belangrijk. Als u alle plak zorgvuldig verwijdert, levert uw zwangerschap geen extra risico's op voor het krijgen van tandvleesontstekingen.

### Mijn tandvlees blijft ontstoken. Wat nu?

Ontstoken tandvlees geneest alleen als u uw tanden met extra aandacht reinigt. Tweemaal per dag tandenpoetsen alleen is dan niet voldoende. Verwijder ook zorgvuldig alle tandplak tussen uw tanden en kiezen. Doe dat één keer per dag met tandenstokers, ragers of flossdraad. Heeft u ondanks een goede mondhygiëne toch tandvleesproblemen? Raadpleeg dan uw tandarts of mondhygiënist. Lukt het u niet om een goede mondhygiëne vol te houden? Vraag uw tandarts of de mondhygiënist dan om u hierbij te begeleiden.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten en mede mogelijk gemaakt door Oral-B, Listerine en Menzis. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2013

## Ontstoken tandvlees



**Met een goede mondhygiëne houdt u uw tanden, kiezen en tandvlees gezond. U voorkomt daarmee ontstoken tandvlees (gingivitis) en u bevordert de genezing ervan.**

### **Wat is goede mondhygiëne?**

Een goede mondhygiëne houdt meer in dan tweemaal per dag uw tanden poetsen met een fluoride-tandpasta. Reinig ook dagelijks de ruimten tussen uw tanden en kiezen met tandenstokers of ragers. Als deze ruimte erg klein is, kunt u beter flossdraad gebruiken.

### **Gezond tandvlees. Hoe ziet dat er uit?**

Gezond tandvlees is roze, ligt strak om tanden en kiezen en bloedt niet als u uw tanden poetst.



*Gezond tandvlees*

### **Hoe merk ik dat mijn tandvlees ontstoken is?**

Rood, gezwollen of bloedend tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Uw hele tandvlees kan ontstoken zijn. Maar de ontsteking kan ook plaatselijk zijn, bijvoorbeeld tussen twee tanden of kiezen. Ontstoken tandvlees gaat soms samen met een vieze smaak in de mond of met een slechte adem. Het doet zelden pijn, maar het tandvlees kan wel gevoelig zijn als u het aanraakt. Dat merkt u als u tandenstokers, ragers of flossdraad gebruikt.



*Ontstoken tandvlees*

### **Wat is de oorzaak van ontstoken tandvlees?**

Tandplak op de overgang van uw tandvlees naar uw tand of kies en de plak die tussen uw tanden en kiezen zit, veroorzaken ontstoken tandvlees. Als u de plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat uw tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde plak kan hard worden en verkalken tot tandsteen.

Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak. Hierdoor raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. Een plakverklikker is een handig hulpmiddel om tandplak zichtbaar te maken. Dat is een kauwtablet met kleurstof die de plak op de tanden en kiezen kleurt.



*Plakverklikker*

### **Wat moet ik doen om mijn tandvlees gezond te maken en te houden?**

Ontstoken tandvlees geneest alleen als u dagelijks alle tandplak verwijdert.

### **Kan ik tandplak verwijderen met een mondspoelmiddel?**

Sommige spoelmiddelen maken het verwijderen van tandplak gemakkelijker. Toch kunnen ze het gebruik van een tandenborstel gecombineerd met tandenstokers, ragers of flossdraad niet vervangen. Mondspoelmiddelen kunnen wel even een frisse mondgeur en een aangename smaak geven.



*Mondspoelmiddel*

### **Kan de tandarts iets aan ontstoken tandvlees doen?**

Uw tandarts of mondhygiënist kan u adviezen en instructies geven over mondhygiëne. Ook tandsteen kunnen zij verwijderen. Heeft u veel tandsteen? Vraag uw tandarts of mondhygiënist welke tandpasta hij voor u geschikt vindt. Sommige tandpasta's gaan de vorming van tandsteen tegen. Desondanks blijft een goede mondhygiëne dé manier om uw tandvlees gezond te houden.

### **Wat zijn de risico's als ik niets aan mijn ontstoken tandvlees doe?**

De risico's van ontstoken tandvlees zijn voor iedereen verschillend. De ontsteking kan zich uitbreiden en het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Uiteindelijk kan er zoveel kaakbot verdwijnen dat uw tanden en kiezen los gaan staan. Deze ernstige vorm van ontstoken tandvlees wordt parodontitis genoemd.