

BETERPOETSEN^{2.0}

DE DIGITALE GEBRUIKSAANWIJZING VOOR EEN GEZONDE MOND DOOR TIFFANY CLAUS

Laat u uw
gaatjes boren
door de
assistent?

Zelfzorg is de
goedkoopste zorg!

The perfect
smile,
wat is er
mogelijk?

Gaan we nog steeds naar de
HALFJAARLIJKE CONTROLE,
of zullen we er een

consult
van maken?

TIPS
voor grip op
tandartskosten

dankwoord

Daar is hij dan, BeterPoetsen 2.0. Na het succes van 2016 met de eerste versie van BeterPoetsen, welke in praktisch elke wachtkamer terecht is gekomen kwam de behoefte me nog meer naar aan de cliënt zelf te richten. Hoe kan de cliënt grip krijgen op de tandheelkundige kosten. Zeven van de tien gaatjes in een gebit zijn immers te voorkomen. En digitale boeken zijn de toekomst. Dus wagen we een poging in deze richting. Het informeren van de cliënt staat namelijk voorop in preventieve zorg!

Ik heb grote dankbaarheid naar mijn drie mondhygiëne vriendinnen! Maja Koster - Faasen, Annemarie Frederiks en Fenne Hoogteijling. Drie collega mondhygiënistes met het hart op de juiste plek. Samen zijn we het bestuursteam van Stichting Goed Gebekt. Ik ben heel dankbaar dat jullie in mijn leven zijn gekomen. Niets is ons teveel, zelfs 9 dagen huishoudbeurs, waar we (met 40 mede collega's) ons mooie vak gepromoot hebben aan het Nederlandse publiek. Daarnaast ben ik dankbaar voor mijn collega diëtist, Louise Witteman, die mij heeft doen inzien dat tandheelkunde en voeding de toekomst heeft. Het is belangrijk dat we niet allemaal op onze eilandjes blijven zitten. Samen maken we de medemens gezonder!

Aan deze gebruiksaanwijzing hebben tevens bijgedragen • Styling, House of Claus Styling • Styling kleding, By Irme met dank aan van Tilburg kleding en sport • Make-up artist & Hair, Resy Ramaekers • Modellen, Sterre Claus www.sterreclaus.com, Morris, Midas, Martijn, Holly Zonne, Lotus Parel, Opa Nico, Mariëlle & Youp.

De prachtige vormgeving is te danken aan Karin Slegers, grafisch vormgever bij Van Gaal BV uit Velp. Dank je wel voor de praktische manier van samenwerken zodat zelfs ik, als dyslect en beelddenker een boek kan maken.

Iedereen super bedankt!!

over de auteur

Tiffany Claus (1974) is getrouwd en moeder van drie tieners. Ze studeerde in 1998 af aan de opleiding mondhygiëne te Nijmegen. Haar hobby's zijn paardrijden en fotografie. Ervaring als mondhygiënist in algemene praktijken, orthodontie, parodontologie, implantologie, ziekenhuis, gehandicaptenzorg en ouderenzorg. Sinds 2001 runt ze haar zelfstandige solo praktijken met locaties in Uden en Oss. Naast haar mondhygiëne praktijken volgde Tiffany ook de opleiding gebitsverzorger paard op de opleiding NHB Deurne en begeleidt ze sinds 2010, naast mensen, ook sportpaarden met hun mondgezondheid.



BETER POETSEN 2.0

DE DIGITALE GEBRUIKSAANWIJZING voor een gezonde mond

Cariës en tandvleesproblemen zijn gedragsziekten. Waar zeven van de tien gaatjes te voorkomen zijn zou je verwachten dat heel tandheelkundig Nederland zich daar hard voor zou maken. Helaas is dit niet het geval. Heel kort door de bocht, er is meer geld te verdienen aan zieke mensen dan aan gezonde mensen. En dat vind ik oneerlijk. In mijn praktijk zie ik de gevolgen van goede zelfzorg en het op een juiste manier omgaan met voeding al jaren. Cliënten ontwikkelen al jaren geen cariës meer en laaggradige (tandvlees)ontstekingen verdwijnen als sneeuw voor de zon.



Gaatjes zijn met relatief simpele methoden te voorkomen. Een gaatje in een tand of kies kost, bekeken over een heel mensenleven rond de 1600 euro. Kosten die u nooit hoeft te maken als u weet u om moet gaan met uw zelfzorg en voeding. Toch worden deze methoden niet tot nauwelijks gepromoot in Nederland. Er is immers meer geld te verdienen aan zieken dan aan het voorkomen hiervan. Het beloningssysteem in Nederland is zodanig opgesteld dat de mondzorgverlener méér verdient aan een gaatje vullen dan een gaatje voorkomen. Maakt dit tandartsen boeven? Zo zwart wit is het echter niet. Veel mondzorgprofessionals doen aan preventie maar zijn hier te weinig in opgeleid, en voeren preventiemethoden niet goed uit.

Gelukkig komt er steeds meer aandacht voor goede consistente manieren van preventie. Het is echter nog steeds wachten op het gros van de mondzorgprofessionals die deze manieren ondersteunen of opnemen in hun praktijken. Bent u als cliënt, in de tussentijd, dan overgeleverd aan de goden of goedheid van uw behandelaar? Nee, u kunt zelf grip ontwikkelen op uw mondzorg. Ten eerste, lees dit boek zorgvuldig door. Op deze manier zult u manieren ontdekken waardoor u kritischer wordt ten aanzien van bepaalde behandelingen.

Daarnaast zult u inzien dat u zelf de sleutel tot het succes bent. De goedkoopste zorg is zelfzorg. Is dat gemakkelijk? Nee, absoluut niet. Maar wilt u wat bereiken dan zullen daar bepaalde gedragingen tegenover moeten staan. Soms moet u dingen doen waar u geen zin in heeft (zelfzorg) en dingen laten waar u wel zin in had (voeding).

Voor uw kinderen hoop ik de boodschap duidelijk over te brengen. Plan voor uw kindje, als het eerste tandje is doorgekomen, een afspraak bij de (vrijgevestigde) mondhygiënist. Het is gratis tot 18 jaar! Juist uw kindje in de maxicosy is de toekomst. Als het eerst tandje doorkomt is het gaaf. Om te zorgen dat ze tot 18 jaar ongeschonden blijven is het zonde om te wachten tot uw kindje 2 jaar is en uw tandarts u gaat vertellen dat er al een eerste gaatje gevormd heeft. In het eerste jaar na de geboorte wordt de basis gelegd voor de toekomst van het gebit van uw kind. Op dat moment moet u zich melden bij de mondhygiënist. Deze is de mondzorgprofessional voor preventieve mondzorg. Bespaar uw kind hoge kosten in de toekomst!

Tiffany Claus, mondhygiënist

LET OP VOOR NEPPERS IN DE ZORG!

De laatste jaren heb ik een groot aantal bijzondere, zelfverzonden titels voorbij zien komen. Een kleine greep uit dit soort neptitels: 'tandspecialist', 'bleekspecialist', 'tandcosmeticus', 'paro-specialist', 'paro-preventieassistent', 'preventie assistent', 'preventie mondzorgconsulente' en 'preventie medewerker'. Allemaal werkzaam binnen de tandheelkunde - maar slechts een enkeling heeft een erkende vooropleiding mbo-tandartsassistent afgerond.

In dit boek heb ik gekozen voor de overkoepelende term mondzorgprofessional voor een behandelaar die een hbo- of universitaire studie heeft afgerond. In Nederland hebben we het dan over de titel mondhygiënist, de tandprotheticus, de (gedifferentieerde) tandarts, orthodontist en kaakchirurg.



inhoudsopgave

● *Preventie is de de goedkoopste zorg!*

De goedkoopste tandheelkundige zorg is zelfzorg. Alles wat u zelf doet hoeven wij zorgverleners niet te doen. Dat lijkt overdreven gemakkelijk, maar het is iets wat veel mensen vergeten en overslaan. Als u weet hoe u zelf uw gebit kunt onderhouden voorkomt u veel problemen. Preventie is het sleutelwoord in goedkopere zorg. U krijgt tips voor zelfzorg van uw gebit zodat u cariës en tandvlesproblemen voorkomen kunnen worden. Ook wordt in dit onderdeel voeding en mondgezondheid besproken. Na het lezen van dit onderdeel van het boek heeft u voldoende kennis over preventie en kunt u zelf thuis aan de slag!

● *De menukaart van de tandheekunde*

Als u een probleem heeft, wilt u dat het opgelost wordt. Maar hoe kunt u goede keuzes maken als u niet alle tandheelkundige oplossingen kent? In dit onderdeel van de Beter Poetsen gebruiksaanwijzing kunt lezen welke oplossingen voor handen zijn en wat de voor en nadelen zijn van bepaalde keuzes. Ook biedt het u handvaten op het gebied van het verzorgen van de verschillende tandheelkundige oplossingen.

● *Volledig geïnformeerd? Dan gaan we kiezen!*

Er staat een legertje aan tandheelkundige zorgverleners voor u klaar om te helpen, maar waar moet u naar toe? Hoe vind ik een goede zorgverlener? Ook dit onderdeel wordt behandeld in Beter Poetsen. Op deze manier kunt u zelf een keuze maken door wie u behandeld wilt worden. Maar we gaan nog verder. Wij zorgverleners willen graag van u weten welke kant u op wilt met uw gebit. U krijgt volledige informatie voor het kiezen van een zorgrichting.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 2 Voorwoord / Over de auteur 3 Beter poetsen 2.0, de digitale gebruiksaanwijzing voor een gezonde mond 5 Inhoudsopgave 7 The perfect smile 8 De mondhygiënist 11 Jong geleerd is geld bespaard 12 Een eigen gebit van jong naar oud 14 Al ga je op je kop staan, als het maar schoon wordt! 17 En ook tussen de tanden wonen beestjes 18 Pubers, stuur ze naar de mondhygiënist! 21 Maximaal 7x een eet en/of drinkmoment op een dag! 22 Bescherm uw gebit tijdens sporten! 23 Tandem hebben fundament nodig 24 Zonder tandvles geen tanden! | <ul style="list-style-type: none"> 26 Hoe krijg ik grip op mijn tandartskosten? 29 Niemand gaat graag naar de tandarts 30 Tandarts en de hulpkrachten 31 De tandarts: van solist naar tandarts-ondernemer? 32 Kindertandarts, ouderentandarts, implantoloog, angsttandarts, endodontoloog, parodontoloog 33 Dé tandheelkundige specialisten 35 Een gezonde mond, een gezond lijf! 36 Het sprookje van 'De wolf en de 7 gaatjes' 38 De kroon en de brug 40 De partiële en de frame prothese 42 De volledige prothese 43 Mogelijkheden met implantaten 44 Wat maakt tandheekunde duur? 45 Lof voor de onzichtbare zorgverlener! 46 Het is uw mond, u mag kiezen 48 Van controle naar consult |
|---|--|



Colofon Beter Poetsen?

Auteurs
Tiffany Claus
Uitgeverij
Lady Beetle
Technische eindredactie
Merel Roze
Tandheelkundige Illustraties
Prodentia 1952
Vormgeving
Karin Slegers, Van Gaal BV

Copyright 2016 Tiffany Claus
Alle rechten voorbehouden.

Niet uit deze uitgave mag worden vervaardigd, opgenomen in een gegevensbestand, verspreid, openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fonogrammen, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



The perfect smile

Witte tanden en een mooie lach zijn een visitekaartje. Het geeft u zelfvertrouwen. Helaas lachen veel mensen niet breeduit, ze zijn niet tevreden. Veel mensen lachen zelfs met hun handen voor hun mond.

WITTE TANDEN UIT EEN TUBE?

Reclames beloven hagelwitte tanden, zelfs met tandpasta's die in de winkel te verkrijgen zijn. Het resultaat is altijd teleurstellend. Iedereen wil graag witte tanden dus er is een enorme commercie op dat gebied. Zet 'wit' op een tube tandpasta en het gegarandeerde verkoop van het product. Ook zijn er winkels die bleekproducten verkopen die u zelf kunt aanbrengen op uw tanden. Deze kunnen schade aanbrengen aan het gebit en het resultaat valt altijd tegen.

UW EIGEN KLEUR

De kleur van tanden en kiezen is bij iedereen verschillend. Sommige mensen hebben witter glazuur dan andere mensen en soms wijkt de kleur van een tand af van de rest. Vaak zijn de hoektanden wat geleter dan de rest van de tanden en kiezen. Tand en kiezen worden door de jaren heen iets donkerder. De glazuurlaag wordt iets dunner waardoor de binnenkant van de tand wat door gaat schemeren. Ook komen er door de jaren heen wat barsjes in het glazuur. Deze vullen zich met kleurstoffen uit eten en drinken.

VERZORGD TANDEN

Mooie tanden zijn verzorgde tanden. Drink minder producten die verkleuring geven van tanden en kiezen zoals thee, koffie, rode wijn. Roken geeft ook een bruine verkleuring aan tanden en kiezen. Overleg uw wensen met uw zorgverlener. Deze kan u uitstekend voorlichten over wat de mogelijkheden zijn voor uw gebit. Er is meer mogelijk bij uw reguliere zorgverlener dan u denkt, of hij kan u verwijzen naar een zorgverlener die er in gespecialiseerd is. Zo komt u op de juiste plek terecht met uw wensen.

BLEKEN BIJ DE NAGELSTYLIST?

Tanden bleken is een handeling die (door wetgeving) alleen voorbehouden is aan een tandarts. Niemand anders mag en kan uw tanden echt bleken met peroxides. In veel regio's zijn bleeksalons, schoonheidsspecialisten en nagelstylisten actief met advertenties over tanden bleken. Deze mensen schermen met neptitels, certificaten en natuurlijke bleekmaterialen. Laat u echter niets wijs maken. Vraag voor het bleken altijd advies aan uw tandarts of mondzorgprofessional.

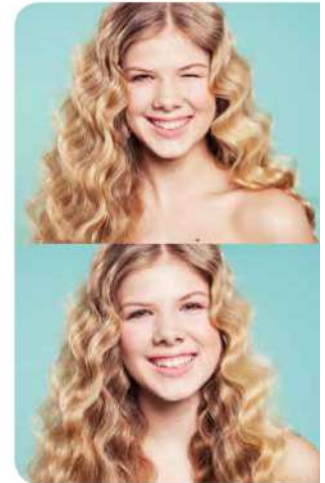
Daarnaast is het de vraag of u zich door een 'niet-mondzorgprofessional' wilt laten behandelen. De strenge hygiënerichtlijnen worden amper of nooit gecontroleerd op deze soort praktijken. Vaak is er geen thermodesinfector of sterilisator aanwezig voor echt schoon bacterievrij instrumentarium. En een huishoudelijk gereinigd spiegelje wilt u echt niet in de mond hebben. Ook zijn deze praktijken niet aangesloten bij klachtenregelingen.

MOOIE TANDEN ZIJN SCHONE TANDEN

Schone tanden zien er van nature al witter uit. De mondhygiënist kan uw tandsteen verwijderen, uw aanslag van roken, thee, koffie of rode wijn verwijderen en al uw tanden en kiezen weer polijsten. Als uw tandvles gezond is zien tanden er ook gelijk witter uit! De mondhygiënist is zonder verwijfsbrief te bezoeken en voor kinderen tot 18 jaar zelfs gratis!

FACINGS

Facings zijn hoesjes die over tanden geplaatst worden. Een voorbeeld hiervan is de "Gerard Joling" smile. Deze hoesjes kunnen geplaatst worden in de door u gewenste witte kleur.



Wist u dat?

- *Wij graag parelwitte tanden willen hebben, maar Japanees vrouwen eind 18 eeuw juist hun tanden zwart verfden? Dit betekende dat ze trouw waren aan hun echtgenoot.*
- *Tandversieringen over de hele wereld worden gebruikt? Gouden voortanden geven in sommige culturen aanzien.*
- *Sommige stammen in Kenia traditioneel bij hun inwoners zes voortanden trekken? Hoe minder tanden, hoe meer aanzien men krijgt.*
- *Sommige lipsticks uw tanden een gele kleur lijken te geven? Vermijd donkere tinten en superglanzende lipgloss. Kies voor optisch wittere tanden een roze lipstick met een blauwe ondertoon erin.*
- *De natuurlijkste kleur voor uw tanden een tinje lichter is dan het oogwit van uw ogen?*

De mondhygiënist, de preventieve mondzorgverlener!



De mondhygiënist richt zich op het voorkomen van problemen met gaatjes, tandvles, behandelt beginnende gaatjes en tandvlesproblemen. In elke woonplaats is wel een mondhygiëne praktijk te vinden. Deze praktijken zijn vrij toegankelijk. U heeft geen verwijfsbrief nodig en tot 18 jaar is de behandeling zelfs volledig vergoed vanuit de basisverzekering! Er werken ook mondhygiënist in loondienst bij tandartsen, gezondheidsdiensten, verpleeghuizen, praktijken voor implantologie en parodontologie.

BELANGRIJKSTE TAKEN VAN DE MONDHYGIËNIST

- Behandelt beginnende gaatjes
- Brengt de conditie van het tandvles in kaart
- Screent de mond op tandheelkundige afwijkingen en stelt behandelplannen op
- Doet bacterieel onderzoek
- Geeft uitgebreide voorlichting over het ontstaan van gaatjes en tandvlesproblemen
- Controle van de omliggende weefsels zoals tong en slijmvliezen
- Geeft uitgebreide voorlichting over effect van voedingsgewoontes of roken op het gebit
- Verwijdert tandsteen boven en onder het tandvles
- Verwijdert aanslag en tandplak
- Maakt tandwortels glad, zo nodig met verdoving
- Polijst tanden en kiezen, en ondoet ze van aanslag uit voeding en roken
- Verdooft tanden en kiezen
- Brengt gebitsbeschermende middelen aan zoals fluoride
- Brengt laklaagjes aan bij kiezen
- Vult gaatjes
- Bespreekt samen met de klant hoe ze zelf hun tanden en kiezen in goede gezondheid kunnen houden

ONAFHANKELIJK ADVIES, OOK BIJ DE MONDHYGIËNIST

Een vrijgevestigde mondhygiënist "verkoop" namelijk geen kronen, bruggen of implantaten. Op deze manier kunt u aan deze mondzorgprofessional onafhankelijk advies vragen!

Tot 18 jaar gratis

Gaatjes voorkomen is goedkoper dan gaatjes vullen!
Ook voor voedingsadvies, bezoekt u daarom de mondhygiënist

De mondhygiënist, specialist in preventieve mondzorg

DE MONDHYGIËNIST, GEEN VERWIJZING NODIG EN 100% VERGOEDING UIT DE BASISVERZEKERING TOT 18 JAAR!
Kijk op www.tandveespecialist.nl voor een mondhygiënist bij u in de buurt!

Zelf de MONDHYGIËNIST BELLEN?
Ja natuurlijk!

De mondhygiënist, specialist in preventieve mondzorg

DE MONDHYGIËNIST, GEEN VERWIJZING NODIG EN 100% VERGOEDING UIT DE BASISVERZEKERING TOT 18 JAAR!
Kijk op www.tandveespecialist.nl voor een mondhygiënist bij u in de buurt!

EEN GEZONDE ZWANGERSCHAP begint met gezond tandvles!

De mondhygiënist, specialist in preventieve mondzorg

DE MONDHYGIËNIST, GEEN VERWIJZING NODIG EN 100% VERGOEDING UIT DE BASISVERZEKERING TOT 18 JAAR!
Kijk op www.tandveespecialist.nl voor een mondhygiënist bij u in de buurt!

Kindjes tellen, tandjes poetsen en het beste advies voor een gaatjes vrij gebit?

De mondhygiënist, specialist in preventieve mondzorg

DE MONDHYGIËNIST, GEEN VERWIJZING NODIG EN 100% VERGOEDING UIT DE BASISVERZEKERING TOT 18 JAAR!
Kijk op www.tandveespecialist.nl voor een mondhygiënist bij u in de buurt!

Slechte adem? de mondhygiënist weet raad!

De mondhygiënist, specialist in preventieve mondzorg

DE MONDHYGIËNIST, GEEN VERWIJZING NODIG EN 100% VERGOEDING UIT DE BASISVERZEKERING TOT 18 JAAR!
Kijk op www.tandveespecialist.nl voor een mondhygiënist bij u in de buurt!

WILT U OOK EENS een echt fris en schone mondervaring?

De mondhygiënist, specialist in preventieve mondzorg

DE MONDHYGIËNIST, GEEN VERWIJZING NODIG EN 100% VERGOEDING UIT DE BASISVERZEKERING TOT 18 JAAR!
Kijk op www.tandveespecialist.nl voor een mondhygiënist bij u in de buurt!

Geen verwijfsbrief nodig



jong geleerd is geld bespaard

Met poetsen begint men direct als de eerste tandjes zijn doorgekomen. Poetsen doet u met een kleine zachte kinder-tandenborstel en een tandpasta om het glazuur te reinigen. Fluoride is een bestanddeel van de tandpasta. De eigenschap van fluoride is dat het de ontkalking van het glazuur remt en zorgt voor het herstel van het glazuur na het eten.



POETS VANAF HET EERSTE TANDJE!

Het belangrijkste is dat het glazuur schoon wordt. Bij uzelf is dat vaak makkelijker dan bij uw kind. Stimuleer het kind vanaf twee jaar om ook zelf zijn tanden te poetsen. Poets eerst de tanden van uw kind zelf en daarna mag uw kind zelf napoetsen. Een liedje van twee minuten kan helpen de juiste tijd aan te houden. Poets een keer per dag tot het kind twee jaar is. Poets vanaf het tweede jaar twee keer per dag de tanden van uw kind, in ieder geval 's avonds voor het slapen gaan. Geef kinderen geen eten of drinken meer na het poetsen. Het beste is om eventuele medicatie in te nemen vóór het poetsen. Gebruik geen zoete tandpasta voor kleine kinderen. Tegen de tijd dat ze over moeten naar junior tandpasta, vanaf vijf jaar, zijn ze zo gewend aan de zoete smaak dat de overgang moeilijk wordt. Zorg dat uw kindje niet meer dan 7 eetmomenten op een dag heeft. Meer hierover leest u op bladzijde 21.

DUIM OF SPEEN?

Bij een baby is zuigen een natuurlijke behoefte. Ze zuigen graag op een speentje of hun duim. Deze mondgewoonte geeft een probleem als het blijvende gebit doorbreekt. Het zorgt ervoor dat tanden niet goed doorgroeien en de groei van de kaak vervormt. Als uw baby gaat duimen, kunt u het beter een zuigspen geven. Duimen is later moeilijker af te leren. Breng nooit suiker of honing aan op de speen en maak hem niet 'schoon' door hem in uw eigen mond te stoppen. **Tip:** laat uw kind de speen in de schoen stoppen voor Sinterklaas in ruil voor een cadeautje!

ZUIGFLESCARIËS

Zuigflescariës zijn gaatjes die ontstaan op de voorste tanden van heel jonge kinderen. Dat is een plek waar normaal nooit gaatjes voorkomen. Het ontstaat als kinderen 's nachts een flesje met melk, ranja, vla of vruchtensap mee naar bed krijgen. Alles, behalve water, is schadelijk voor het glazuur. Doordat er continue voedsel in de mond aanwezig is, produceren de zuurvormende bacteriën in de mond extra veel zuur. Het glazuur krijgt geen enkele kans om zichzelf te herstellen van de zuuraanvallen. Is uw kind gewend aan zoetheit in het flesje als hij gaat slapen? Doe dan steeds wat meer water in het flesje, zo went het kind langzaam aan water.

ZUIGFLESCARIËS BIJ BORSTVOEDING?

Borstvoeding bestaat uit lactose en veroorzaakt door de antibacteriële werking van lactoferrin geen cariës. Echter in combinatie met sucrose uit normale voeding naast borstvoeding kan het frequent aanleggen, in de nacht, borstvoeding hetzelfde effect geven als zuigflescariës.

EEN ONGELUKJE ZIT IN EEN KLEIN HOEKJE

Kleine kinderen vallen vaak op hun tanden. Soms valt het mee, maar het komt ook veel voor dat er een stuk afbreekt of dat er zelfs een tand uitvalt. Bel altijd als eerste de tandarts of de weekenddienst op en overleg wat hun procedure is bij een dergelijk ongeval. Sla deze nummers op in uw telefoon. Raap de tand op en neem hem mee naar de tandarts. Spoel hem niet af onder de kraan, maar hou hem vochtig, bij voorkeur met wat melk. U kunt de tand ook bewaren in de wang van de ouder.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Vanaf welke leeftijd neem ik mijn kindje mee naar de tandarts?

Antwoord: Uw kind kunt u vanaf heel jong meenemen naar de behandelingen. Op deze manier ziet uw kind dat een bezoek aan de mondzorg-professional heel normaal is. Het went op deze manier aan alle geuren en geluiden in een praktijk. Veel mondhygiënisten werken mee met het project 'gewoon gaaf'. Dit project zorgt dat uw kind gaatjesvrij blijft! Uit onderzoek blijkt dat de Gewoon Gaaf-methode tot 70% minder gaatjes kan leiden.

EEN EIGEN GEBIT VAN jong naar oud

HET MELKGEBIT

Het hoofd van een baby is nog niet zo groot als dat van een volwassene. Daarom krijgen jonge kinderen eerst een melkgebit. Het glazuur van melktanden is dunner en minder sterk dan dat van blijvende tanden. Hierdoor ontstaan er sneller gaatjes. Daarom is verzorging van melktanden erg belangrijk: al vanaf het moment dat de tanden doorbreken! Sommige mensen denken dat het minder nodig is om een melkgebit te onderhouden omdat het toch nog wisselt naar blijvende tanden. Een gezond melkgebit is echter heel belangrijk. Slechte verzorging veroorzaakt gaatjes en tandvleesontstekingen, waardoor het kind pijn krijgt en behandeld moet worden. Op jonge leeftijd kan hierdoor angst voor tandheelkundige behandelingen ontstaan waarvan het kind de rest van zijn leven hinder kan ondervinden.

HET BLIJVENDE GEBIT

Het blijvende gebit is geler van kleur omdat het glazuur van het blijvende gebit anders opgebouwd is. Het gele tandbeen kan daardoor zichtbaar zijn. Dat ziet er in het begin vaak vreemd uit. De blijvende tanden lijken naast de melktanden enorm geel en ouders maken zich druk of dit wel goed komt. Ook lijken de, net doorgebroken, blijvende tanden erg groot voor het kind. Vers doorgebroken blijvende kiezen hebben vaak meer diepe groeven. Daar ontstaan sneller gaatjes.

GAATJES VULLEN in het kindergebit... of op tijd erbij zijn en PREVENTIEF LATEN BEGELEIDEN door de mondhygiënist

Ook in het melkgebit kunnen gaatjes ontstaan. Als deze te diep worden, kan het kind er pijnklachten door ontwikkelen, en zal het daarom behandeld moeten worden door het gaatje op te vullen. Sommige mensen gaan er vanuit dat de melktanden toch wisselen en dat het daarom niet erg is dat er gaatjes in ontstaan. Maar gaatjes in het melkgebit kunnen schade veroorzaken aan het onderliggende, blijvende gebit.

Als de gaatjes op tijd ontdekt wordt, kan soms het carieuze weefsel weggeslepen worden. Op die manier kan extra aandacht gegeven worden aan de juiste mondhygiëne, zodat de cariës activiteit in de mond van het kind stopt. Kinderen moeten dan regelmatig terugkomen bij de mondhygiënist, om te zorgen dat de mondhygiëne optimaal blijft. Deze methode vraagt om zeer gemotiveerde ouders die hun kinderen goed begeleiden in hun mondhygiëne. Voor de langere termijn geniet deze behandeling voorkeur omdat het de kans op cariës op de lange termijn aanzienlijk zal verminderen en het niveau van mondhygiëne zal verhogen.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Ik gebruik zelf om culturele redenen geen fluoride in mijn tandpasta. Wat kan ik doen om mijn tanden sterk te houden?

Antwoord: Als u om levensstijl of culturele redenen geen fluor wilt gebruiken, zult u dit moeten compenseren met optimale mondhygiëne en het terugbrengen van het suikergebruik in de voeding. Meld dit altijd bij uw mondzorgprofessional. Extra preventieve behandelingen kunnen noodzakelijk zijn als u geen fluoride gebruikt. Het actuele basis fluoride-advies kunt u vinden op de website www.beterpoetsen.nl. *Leuk weetje:* in de natuur komt ook fluoride voor, u zou ter bescherming van uw tanden extra schelpdieren kunnen eten.



Daarom worden de kiezen door de tandheelkundig behandelaar meestal voorzien van een dun laklaagje. Dit voorkomt gaatjes.

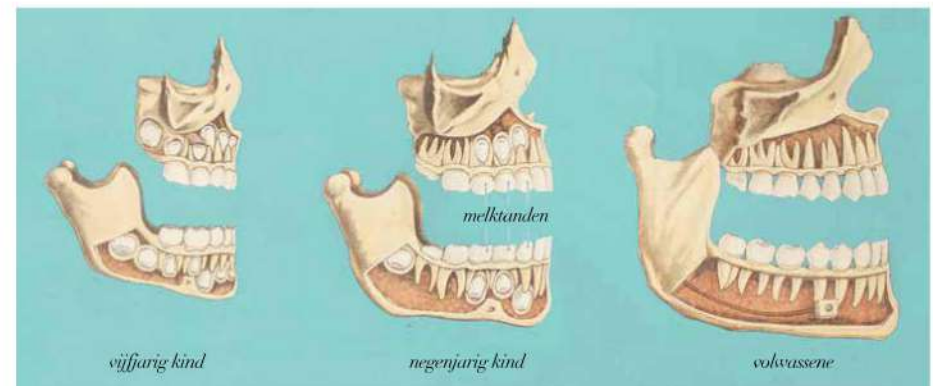
ALS TANDEN SCHEEF DOORKOMEN

Het meest geschikte tijdstip om naar de orthodontist te gaan, verschilt van persoon tot persoon en hangt samen met de soort afwijking die er geconstateerd wordt. Soms kan de tandarts al vroeg constateren dat een orthodontische behandeling noodzakelijk is. Bijvoorbeeld als kinderen ruimtegebrek hebben bij het wisselen van hun melktanden naar blijvende tanden, op hun duim zuigen, er ontbrekende tanden zijn en als kiezen niet goed op elkaar passen. Sommige afwijkingen kunnen alleen behandeld worden als het kind in de groei is, maar veel afwijkingen zijn ook bij volwassenen behandelbaar. De mondzorgprofessional kan dit met u bespreken.

Schema van wisseling & doorbraak

De meeste kinderen houden zich niet altijd aan dit schema, maar veel ouders vinden het fijn om een leidraad te hebben op welk moment ze welke tanden kunnen verwachten. Het is niet erg als een kind vroeger of later melktanden krijgt.

Doorbraak eerste snijtand	Periode van 6 tot 12 maanden
Doorbraak tweede snijtand	Periode van 9 tot 14 maanden
Doorbraak eerste melkkies	Periode van 14 tot 16 maanden
Doorbraak melk hoektand	Periode van 16 tot 22 maanden
Doorbraak tweede melkkies	Periode van 24 tot 30 maanden
Wisseling eerste snijtand	Tussen de 5 en 8 jaar
Doorbraak eerste blijvende kies	Tussen de 5 en 8 jaar
Wisseling tweede snijtand	Tussen de 6 en 9 jaar
Wisseling hoektand	Tussen de 10 en 13 jaar
Wisseling eerste kleine kies	Tussen de 10 en 12 jaar
Wisseling tweede kleine kies	Tussen de 10 en 12 jaar
Doorbraak tweede grote kies	Tussen de 11 en 13 jaar
Doorbraak verstandskies	Tussen de 18 en 21 jaar





AL GA JE OP JE KOP STAAN, als het maar *schoon* wordt!

Wat kunt u zelf voor uw gebit betekenen? We kunnen van alles maken voor u. Kronen, facings, implantaten. Later in dit boek staan de diverse oplossingen opgesomd. Echter, het is weggegooid geld als u zelf het gebit niet onderhoudt. Vraag aan aan de mondhygiënist adviezen die bij uw gebit passen.

TANDENPOETSEN

U moet dagelijks uw tanden poetsen. De meeste mensen doen dat dan ook meerdere keren per dag. Wat belangrijk is dat u in ieder geval uw gebit voor 100% reinigt voordat u gaat slapen. Er zijn mensen die het gebit uitstekend kunnen reinigen met een gewone borstel en er zijn mensen die het niet schoon krijgen met hun elektrische tandenborstel. Fabrikanten slaan elkaar met onderzoeken om de oren wie de beste tandenborstel heeft. Echter, ik ben ervan overtuigd dat degene die kritisch en met aandacht poest, onafhankelijk van welke borstel gebruikt wordt, de schoonste mond heeft. Poest u handmatig? Koop dan een zachte tandenborstel met een kleine kop. Wilt u een elektrische tandenborstel? Vraag uw zorgverlener om een demonstratie van de verschillende versies. Hij kan u vertellen welke borstel het beste bij uw gebit past. Poets altijd voorzichtig. Hou de tandenborstel altijd vast tussen een paar vingers, nooit met een hele vuist. Op deze manier kunt u nooit te veel druk uitoefenen. Poets niet te snel en poets systematisch en kritisch. Controleer uw gebit op tandplak door regelmatig na het poetsen een plakkleurtablet te gebruiken.

TANDPASTA'S

Er zijn ontzettend veel tandpasta's te koop. Tandpasta moet een reinigende werking hebben, maar zo min mogelijk schuren. Tandpasta's zijn een onderdeel van een enorme commerciële industrie. Kies de tandpasta die u lekker vindt en die bij u past op basis van uw levensstijl.

De keuze voor een tandpasta kunt u laten afhangen van de ingrediënten van de tandpasta. De basisingrediënten van tandpasta zijn schuur- en polijstmiddelen, middeltes om de pasta vloeibaar te houden, bindmiddelen, smaak- en zoetstoffen, conserveringsmiddelen zoals parabenen, kleurstoffen en stoffen voor therapeutische doeleinden. Deze stoffen voor therapeutische doeleinden kunnen bijvoorbeeld zijn: fluoride (tegen cariës), chloorhexidine (tegen tandvleesproblemen) of bestanddelen die helpen tegen gevoeligheid van blootliggende tandhalzen. Er zijn ook tandpasta's te koop met weinig bijproducten. Soms kan het een overweging zijn om juist daarvoor te kiezen.

- Kies een zachte, niet schurende tandpasta om gevoeligheid te voorkomen.
- Bij gevoelige tandhalzen kiest u een tandpasta die ingrediënten bevat die de gevoeligheid verminderen.
- Wissel niet tussen tandpasta's. Poets altijd met dezelfde tandpasta.
- Kinderen tot 5 jaar mogen de peutersandpasta doorslikken. Na 5 jaar leert u uw kind de tandpasta uit te spugen.
- Spoel uw mond niet met water of mondlavater na het poetsen met tandpasta. U spoelt de beschermende werking weer weg. Spung het overtollige materiaal uit en laat de rest in de mond achter.
- Tandpasta maakt de tanden niet echt witter. Er zijn tandpasta's die de aanslag wit wegscuren en tandpasta's die kristallen hechten aan het glazuur. Zo lijken tanden wit witter. In beide gevallen is het resultaat tijdelijk.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Ik heb online recepten gevonden om zelf tandpasta te maken. Ze zouden daardoor ook witter worden. Klopt dat?

Antwoord: Het is niet verstandig om zelf tandpasta te maken met behulp van ingrediënten die online te vinden zijn. In deze recepten worden de termen baking soda en bakmeel door elkaar gebruikt terwijl het echt totaal verschillende producten zijn. Bakmeel is een tarweproduct waar soms baking soda in verwerkt wordt. Bakmeel wordt in de mond, onder invloed van speeksel, omgezet in suiker. Hierdoor poest u uw tanden dus met suiker. Geen goed idee. Baking soda is puur zuiveringszout waarvan het schurende deel al snel opgelost wordt door het speeksel. Dit is dus veilig maar maakt de tanden niet witter. Veel van de mengsels die online te vinden zijn schuren veel te veel, waardoor uw glazuur onherstelbaar beschadigd wordt.





EN OOK **TUSSEN** DE TANDEN *wonen beestjes*

Als u alleen uw tanden poetst, is het niet 100% schoon. Om alles goed schoon te krijgen, moet u ook tussen de tanden reinigen. En dat moet dus elke dag. Op dit punt willen mensen de gemakkelijkste weg kiezen. Ze kopen een monddouche en spoelmiddeltjes, terwijl dagelijks handmatig reinigen tussen de tanden gewoon HET allerbelangrijkste blijft. Hieronder vindt u de verschillende hulpmiddelen.

TANDENSTOKERS: De tandenstoker helpt met name bij beginnende tandvlees ontstekingen (gingivitis). Gebruik dan de stokjes die driehoekig zijn. De ronde houtjes zijn voor worstjes en uien, niet voor uw tanden. Zet de platte kant tegen het tandvlees en schuif de stoker van buiten naar binnen over het tandvlees heen een aantal keer op en neer tussen de tanden om het vuil los te krijgen. Tandenstokers worden gemaakt in allerlei maten. Tandenstokers zijn ook erg fijn om overal mee naar toe te nemen en te gebruiken na een maaltijd.

RAGERS: Ragers zijn de beste keuze bij de diepe tandvleesontstekingen (parodontitis). Ragers zijn er in veel soorten en maten. Het is nooit zo dat u met een maat rager de hele mond gereinigd kunt krijgen tussen de tanden. U heeft een aantal maten nodig om ruimtes goed te reinigen. Er zijn ragers met handvaten te koop en met verlengstukken voor de laatste kiezen. Buiten de deur zijn ragers niet altijd makkelijk te gebruiken, omdat u ze moet afspelen als u ze een keer gebruik heeft. Doet u dat niet, dan verplaatst u het vuil alleen maar van links naar rechts in uw mond.

FLOSSDRAAD: Flossdraad kent bijna iedereen wel. Bij jongeren met strakke contactpunten tussen de tanden kan het bij dagelijks gebruik de kans op gaatjes verminderen. Maar omdat het lastig is om het goed te gebruiken, zult u een goede instructie van de zorgverlener nodig hebben om

er echt effectief plak mee te kunnen verwijderen. Flossen helpt overigens niet tegen tandvleesproblemen.

REINIG UW TONG: De tong heeft een ruw oppervlak, waar bacteriën zich ook op gaan nestelen. De tong wordt dan geelwit van kleur. Koffie drinken en roken kunnen de aanslag dan bruin maken en een slechte mondgeur veroorzaken. Al met al een goede reden om ook de tong dagelijks te reinigen. Er zijn hiervoor tongscraper te koop bij de drogist. Gebruik nooit de tandenborstel om uw tong te poetsen.

MONDWATER: Mondwater vervangt het poetsen of het tussen de tanden reinigen niet. Gebruik geen spoelmiddelen op alcoholbasis. Deze veranderen de natuurlijke mondflora waardoor u juist problemen in de hand werkt. Er zijn spoelmiddelen op basis van chloorhexidine te koop. Gebruik deze spoelmiddelen alleen op aanraden van uw zorgverlener. Langdurig gebruik van deze spoelmiddelen geven een donkere aanslag op tanden en kiezen.

DOOR DE BOMEN HET BOS NIET ZIEN?

Er zijn ontzettend veel ragers en tandenstokers te koop. In een drogistrij heeft men een klein assortiment hangen. Wilt u voldoende keuze in maten en materialen, kijk dan eens op www.tussenjetanden.nl Zij zijn de specialisten in reinigingsmiddelen voor tussen je tanden!!



gewoon gaaf

door *Lisette van der Harst*,
Mondhygiënist voor kinderen & jongeren

Wie goed zijn tanden poetst (of laat poetsen) en er een verstandig eet- en drinkpatroon op nabouwt, kan zijn gebit Gewoon Gaaf houden! Gewoon Gaaf is een individueel preventieprogramma ontwikkeld door het Ivoen Kruis voor kinderen en

jongeren van 0-18 jaar. Deze effectieve methode is afkomstig uit Denemarken en laat ouder en kind inszien wat hun eigen invloed is op het ontstaan en vooral het voorkomen van gaatjes. Krijgt uw kind zijn eerste tandje? Ga dan naar de mondhygiënist of tandarts om dit gaaf te houden! Kinderen kunnen dan wennen aan de preventieve behandelingen en de ouders of verzorgers krijgen al in een vroeg stadium de juiste informatie en adviezen wat betreft een goede mondgezondheid. Volgens recent onderzoek heeft 41% van de vijfjarige

kinderen in Nederland gaatjes in het melkgebit. Gaatjes in het melkgebit geven meer kans op problemen in het blijvende gebit. Soms komen kinderen pas rond het vierde jaar voor de eerste keer in de mondzorgpraktijk en dan is het vaak al te laat en heeft het kind al gaatjes. Met Gewoon Gaaf kijkt de mondhygiënist of tandarts samen met de ouders op welke manier het kindergebit gezond kan blijven. Zo krijgt u de beste mondzorg voor uw kind. De kosten van deze behandeling worden volledig vergoed vanuit de basisverzekering



Pubers, *stuur ze naar de mondhygiënist!*

De eerste 10 jaar van het leven van ons kind zijn we gewend om ze te begeleiden bij de mondverzorging. Er komt een tijd dat er zelf verantwoordelijkheid genomen moet worden. Vreemde ogen dwingen. Een bezoek aan een mondhygiënist kan daarbij helpen.

KUNNEN WE ZE IN DE HAND HOUDEN?

Pubers vinden het fijn als ze serieus benaderd worden. Veel jonge pubers nemen, wat betreft hun mondhygiëne, een nonchalante houding aan. Maar de wat oudere tieners gaan meer waarde hechten aan een mooi gebit. Deze wisselingen in gedrag maakt deze groep klanten interessant en dynamisch om mee te werken. Het is een hele uitdaging om pubers ervan bewust te maken dat het voor de tanden het beste is om niet meer dan 7 eetmomenten op een dag te nemen. Dat wil zeggen 3 maaltijden en maximaal 4 keer een tussendoortje. Daar hoort dan ook het drinken bij. Water kan onbeperkt gedronken worden.

TANDVLEESPROBLEMEN BIJ PUBERS

Naarmate uw kind ouder wordt, neemt de kans op tandvleesontstekingen toe. Daarom is het belangrijk om dagelijks tussen de tanden en kiezen te reinigen. Motorisch kan een kind dit vanaf een jaar of 12 goed. Tussen de tanden en kiezen blijft altijd tandplak zitten. Alleen poetsen is niet meer genoeg. Tandplak tussen de tanden geeft op de lange termijn ernstige tandvleesproblemen met aantasting van het kaakbot. Alleen het dagelijks 100% reinigen van tanden en kiezen zorgt ervoor dat uw puber beschermd is tegen toekomstige tandvleesproblemen.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Mijn puber eet ongezond, en heeft vaak een koortslip en aften. Heeft dit een relatie met elkaar?

Antwoord: Aften zijn kleine zwerftjes in de mond en worden inverband gebracht met stress en schuimmiddelen die in tandpasta's gebruikt worden. Aften hebben een relatie met overgevoeligheid voor voedsel en voedseltekorten. Probeer natriumlauriëlsulfaat (SLS) te voorkomen in de tandpasta als u vaak aften heeft. Een **koortslip** is een virusinfectie die de meeste mensen bij zich dragen. Het virus uit zich vaak in periodes van stress en lage weerstand. Koortslippen ontstaan niet door een tekort aan voedingsstoffen maar door een disbalans tussen twee voedingsstoffen. Gebruik een virusremmende crème voor verlichting van jeuk en pijn. Beide klachten hebben echter ook een relatie met overgevoeligheid voor voedsel en voedseltekorten. (Meer informatie hierover kunt u vinden in het boek Voeding en mondgezondheid door Louise Witteman).

GRATIS NAAR DE MONDHYGIËNIST.

U kunt voor uw kind tot 18 jaar zonder verwijfsbrief bij de vrij gevestigde mondhygiënist terecht. De kosten worden vergoed uit de basisverzekering. Laat de mondhygiënist u het kind goed uitleggen en laat de mond van uw puber (met of zonder beugel) eens goed reinigen. De resultaten zijn verbluffend. De mondhygiënist is een sleutel in het aanleren van gedragsveranderingen. Dus heeft u een puber met een slechte mondhygiëne, twijfel niet en bel zelf voor een afspraak. Zo hoeft u zelf geen politie agentje meer te spelen, ideaal!

HOU HET BEUGELBEKKIE SCHOON

Op het moment dat men een vaste beugel draagt, is het uitermate belangrijk dat deze goed schoon gehouden wordt. Dagelijkse reiniging na elke maaltijd is noodzakelijk. Als er te lang voedsel of tandplak rondom de beugel blijft zitten, zal er nadat de beugel verwijderd wordt, namelijk te zien zijn waar de beugel gezeten heeft. Deze verkleuringen verdwijnen nooit meer. Daarom is het van groot belang dat het gebit extreem goed schoongemaakt wordt. Ga als ouder regelmatig mee naar de controle van de beugel over de voortgang van de behandeling en informatie over de mondhygiëne. Als de mondhygiëne niet voldoende is, bezocht dan een mondhygiënist voor behandeling of advies.





maximaal 7x

een eet en/of drinkmoment op een dag!

Alles wat u eet heeft een direct effect op het glazuur van uw tanden. Maar ook kunnen bepaalde tekorten aan voedingsstoffen een relatie hebben met bepaalde klachten in uw mond. We kunnen niet zonder voeding, het lichaam heeft voedingsstoffen nodig. Het kan wel heel interessant zijn u te verdiepen in de complexe relatie tussen voeding en mondgezondheid.

SUIKERS

Alle voedingsmiddelen, inclusief melk, groente en fruit bevatten suikers. Deze suikers noemen we natuurlijke suikers. De aanwezige bacteriën in uw mond zetten suikers en zetmeel uit voeding om in zuren. Zorg ervoor dat u niet meer dan 7 eetmomenten op een dag heeft. Kinderen zetten we op 5 momenten want hun dag is vaak korter. Met 2 uur ertussen zodat het gebit de tijd heeft om te herstellen. Het is goed om te beseffen dat alle voedingsstoffen, dus ook gezonde voedingsstoffen, suiker bevatten. Sommige voedingsstoffen lijken 'gezond' zoals vruchtensappen en ijsthee. Besef dat deze voedingsstoffen net zo veel schade kunnen aanbrengen aan het glazuur dan de bekende frisdranken. Alleen water kan onbeperkt gedronken worden.

TOEGEVOEGDE SUIKERS

Fabrikanten voegen vaak suiker toe. Deze suikers hebben vaak een andere naam dan suiker. Op de website www.beterpoetsen.nl vindt u een lijst met andere benamingen voor toegevoegde suikers. Kies bij tussen-

doortjes voor voeding met weinig toegevoegde suikers zoals fruit, rauwe groentes of een stukje kaas. Poets nooit uw tanden direct na het eten van zure dranken of voeding. Wacht minimaal een uur.

EROSIE

Erosie is het afslijten van glazuur door een andere oorzaak dan cariës. Geërodeerde tanden zijn dunner en doorzichtiger dan gewone tanden. Ze missen een groot deel van de glazuurlaag die normaal de tanden beschermt. Door zuren van buitenaf, zoals frisdranken, energiedranken en sportdranken lost het glazuur heel langzaam op. Met name het gedurende langere periode nemen van kleine slokjes (energie)dranken is af te raden. Hoe vaker en langer er voedingsmiddelen in de mond aanwezig zijn, hoe groter de kans op tanderosie. Ook kan maagzuur een oorzaak zijn van tanderosie. Mensen die vaak overgeven door alcoholisme, boulimie of anorexia lopen meer kans op tanderosie. Erosie is een onomkeerbaar proces en dient dan ook heel serieus genomen te worden, met name onder jongeren.



voedingstips

door Louise Witterman, diëtiste en auteur van het boek *Voeding en mondgezondheid*

- Water kan je altijd drinken. Wen kinderen ook aan het drinken van water. Thee zonder suiker is een prima alternatief. Alleen zuursmakende theesoorten zijn af te raden. Zij tasten het tandglazuur aan, waardoor het glazuur verdwijnt en je tanden geel kunnen worden.
- Groenten leveren antioxidanten en bioactieve stoffen, die de mond helpen beschermen tegen

ontstekingen. Fruit zorgt voor de dagelijkse benodigde vitamine C. Dit helpt de mond beschermen bij ontstekingen zoals parodontitis.

- Zuivel beschermt je tanden tegen gaatjes en tanderosie. Dit kan door zuivel toe te voegen aan een fruitsmoothie of een blokje kaas te eten bij een glas wijn. Dagelijks zuivel gebruiken is mogelijk gunstig tegen de parodontitis.
- Suikers toegevoegd aan graanproducten verhogen de kans op gaatjes, vooral als dit kleverige producten zijn zoals ontbijtkoek.
- Vis, wild, gevogelte, vlees en ei zijn veilig voor het gebit te gebruiken. Door een snee brood te

beleggen met bijvoorbeeld ei, vis of vleeswaren, duurt het langer voordat je weer trek hebt.

- Noten en zaden beschermen net als zuivel de tanden en kiezen tegen inwerking van voedingszuren. Noten zijn samen met een stukje fruit een perfect tussendoortje.
- Oliën en vetten leggen een beschermend laagje over de tanden en kiezen. Dit helpt het gebit beschermen tegen zuurinnervallen. Een beetje olie en vet bij de maaltijd is dus een uitstekend idee.
- *Voeding en mondgezondheid door Louise Witterman ISBN 978-90-818649-2-3.*

Bescherm uw gebit tijdens sporten!



De gebitsbeschermer verdient speciale aandacht in dit blad. Een gebitsbeschermer is nuttig om letsel aan de tanden te voorkomen. Het heeft een grote impact als er, bijvoorbeeld door een hockeybal, drie tanden compleet verloren gaan, inclusief de wortels. Een gebitsbeschermer voorkomt ellende en onnodige hoge kosten.

De gebitsbeschermer wordt nog steeds te weinig gebruikt. Het stimuleren van het gebruik van de gebitsbeschermer bij sporten, ligt in de handen van ouders, trainers en mensen die in de tandheelkunde werken. Gebitsbeschermers zijn aan te raden bij de volgende sporten; honkbal, softbal, trampolinespringen, tennis, boksen, vechtsporten, skateboards, fietsen, hockey, volleybal en voetbal.

HET ONDERHOUD

Uit hygiënisch oogpunt is het belangrijk de gebitsbeschermer goed te behandelen. Na het gebruik spoelt men de gebitsbeschermer af en laat men hem aan de lucht drogen. Bewaar hem in een speciaal doosje, met voldoende ventilatie. Poets de gebitsbeschermer eens per week met een tandenborstel met tandpasta.

Soorten gebitsbeschermers

KANT-EN-KLARE GEBITSBESCHERMERS

De pasvorm van deze gebitsbeschermer is niet aangepast aan het gebit van de drager. Ook kan de drager last hebben van de beschermer met praten en ademen. Hierdoor draagt men deze gebitsbeschermer dan ook matig en is de uitwerking ervan beperkt. De kant-en-klare gebitsbeschermer is niet duur en is altijd nog beter dan geen gebitsbeschermer.

VOORGEVORMDE GEBITSBESCHERMERS

In de gespecialiseerde sportzaken verkoopt men gebitsbeschermers die u kunt aanpassen aan het gebit. Door de gebitsbeschermer in warm water te leggen, kunt u hem vormen naar de stand van de kaak. Het is

echter heel moeilijk om de gebitsbeschermer goed zelf te vormen. Deze gebitsbeschermer werkt beter dan een kant en klare gebitsbeschermer maar werkt niet als een airbag omdat hij tegen de voortanden aangeklemd zit. Deze voorgevormde gebitsbeschermer is iets duurder dan de kant en klare gebitsbeschermer.

PROFESSIENEEL GEMAAKTE GEBITSBESCHERMER

De professioneel gemaakte gebitsbeschermer wordt aangemeten door een professional zoals de tandarts, mondhygiënist of de orthodontist. De behandelaar maakt een afdruk van de kaak. De tandtechniek maakt een model van de afdruk en daar wordt de gebitsbeschermer op gemaakt. U kunt de gebitsbeschermer bestellen in allerlei kleuren en ook de naam van de drager kan erin gezet worden. De pasvorm is uitstekend en de gebitsbeschermer werkt als een airbag. Als een kind zijn tanden en kiezen wisselt, kan het nodig zijn om in die periode een aantal keer een nieuwe gebitsbeschermer te laten maken. Bespaar niet op deze kosten. Zie het gebruik van een passende gebitsbeschermer als een investering in het gebit van uw kind.

EEN GOED PASSENDE GEBITSBESCHERMER, OOK VOOR OP SCHOOL!

De meeste ouders zorgen voor een gebitsbeschermer als hun kind in het weekend hockey speelt maar nogal wat ouders vergeten dat ook op (middelbare) scholen gesport wordt. Ook op school mag er meer aandacht komen voor het dragen van gebitsbeschermers tijdens de gymlessen.

De kosten van het maken van een op maat gemaakte gebitsbeschermer wegen totaal niet op tegen de kosten die gemaakt moeten worden als er letsel aan tanden ontstaat door een ongeval tijdens het sporten.

tanden hebben FUNDAMENT NODIG

Gezond tandvlees is de basis. Alle tandheelkundige oplossingen die er geboden kunnen worden hebben een gezond fundament nodig. Veel mensen hebben bloedend tandvlees en vinden dit normaal. Bloedend tandvlees duidt op een ontsteking. Gezond tandvlees is zacht roze van kleur, niet gezwollen en bloedt nooit.

TANDPLAK

Tandplak is een zacht en kleverig laagje van speekselwitten en bacteriën op de tanden en kiezen. Tandplak moet dagelijks verwijderd worden met een tandenborstel en met een hulpmiddel dat tussen de tanden kan komen. Anders kan tandplak verkalken tot tandsteen dat stevig vastzit aan de tanden en kiezen. Op de volgende pagina ziet u schematisch tandvlees van gezond naar ontstoken tandvlees met botverlies. Ontstekingen worden veroorzaakt doordat tandplak niet dagelijks of onvoldoende verwijderd wordt.

GEZOND TANDVLEES

Gezond tandvlees is zacht roze van kleur, niet gezwollen en het bloedt nooit.

GINGIVITIS

Ontstoken tandvlees wordt gingivitis genoemd. Het is rood van kleur, gezwollen en het bloedt bij het poetsen. Behalve bij rokers, die hebben 'door-rookt' tandvlees gekregen wat geen bleeding meer doorlaat. De ontsteking in de rand van het tandvlees wordt veroorzaakt door de bacteriën in de tandplak die niet goed genoeg weggehaald wordt.

PARODONTITIS

Ontstoken tandvlees dat zich uitbreidt naar het kaakbot heet parodontitis. Het tandvlees is rood en gezwollen en het bloedt bij het poetsen. Parodontitis geeft een vieze smaak in de mond en een slechte adem. De ontsteking van het tandvlees wordt veroorzaakt door de bacteriën in de tandplak die niet dagelijks verwijderd wordt. Het tandvlees laat langzaam los van de tand en in deze ruimte, die we de pocket noemen, kan zich weer nieuwe tandplak vormen. De pocket (ruimte tussen tand en tandvlees) is

dieper dan 4 mm en in de pocket verkalkt de tandplak gedeeltelijk tot tandsteen. Het proces wordt steeds erger. Als tanden en kiezen dan onbehandeld blijven, kunnen tanden en kiezen los gaan zitten en uit de kaak vallen omdat ze geen steunweefsel meer hebben. Rookt u? Dan krijgt u geen van bovenstaande waarschuwingstekens. U loopt het risico in de ochtend wakker te worden met loszittende tanden en/of kiezen.

UW TANDVLEES KRIJGT EEN CIJFER!

Bij de controleafspraak hoort de tandarts naast de mondholte en de tanden ook naar het tandvlees te kijken. Dat zit gewoon in het tarief. Als dit niet gebeurt heeft u maar een halve controle gehad. Immers, zonder tandvlees vallen de tanden op den duur uit uw mond. Hij geeft het tandvlees dan een cijfer en moet dit cijfer ook met u delen. Dit cijfer, het tandvleescijfer, geeft de noodzaak van een tandvleesbehandeling weer. Hieronder vindt het schema dat u uitlegt welk cijfer bij welke tandvlees situatie hoort.

TERUGGETROKKEN TANDVLEES

Teruggetrokken tandvlees komt door het poetsen met te veel druk of een te harde tandenborstel. Teruggetrokken tandvlees komt nooit meer terug. Reden genoeg om voorzichtig te zijn met uw tandvlees. Doordat de tandhals bloot komt te liggen kan deze erg gevoelig worden. Goed schoonhouden van de tandhals zonder beschadiging kan de gevoeligheid wegnemen. Een tandpasta voor gevoelige halzen kan verlichting brengen. Spoel deze tandpasta's nooit na met water. U bent dan de beschermde werking weer direct kwijt. Alleen uitspugen is voldoende. Teruggetrokken tandvlees kan ook ontstaan als gevolg van parodontitis. Door deze diepe tandvleesontstekingen raakt u immers botweefsel kwijt. Hierdoor slinkt het tandvlees met het bot mee en krijgt u die typische lange tanden die u bij oudere mensen vaak ziet. Ook na behandeling van parodontitis ontstaan er optisch langere tanden. Wij zeggen in de tandheelkunde echter: 'Liever lange tanden dan niet langer tanden'.

Het tandvleescijfer

DPSI score 0 Gezond tandvlees	- geen bloedingen na sonderen - geen vullingen die overhangen
DPSI score 1 Gingivitis	- bloeding na sonderen - geen vullingen die overhangen
DPSI score 2 Gingivitis	- bloeding na sonderen - wel met tandsteen en/of vullingen die overhangen
DPSI score 3- Parodontitis	- pockets die dieper zijn dan 4 mm diep - bloeding na sonderen - geen teruggetrokken tandvlees boven de pocket
DPSI score 3+ Parodontitis	- pockets die dieper zijn dan 4 mm diep - bloeding na sonderen - teruggetrokken tandvlees boven de pocket
DPSI score 4 Parodontitis	- een of meerdere pockets van tenminste 6 mm diep - bloeding na sonderen

Zonder tandvlees geen tanden!

Zonder gezond tandvlees verliest u uw gebit. Kleine problemen worden elk jaar groter. Tandvleesproblemen gaan nooit uit zichzelf weg. In het volgende artikel van BeterPoetsen leert u alles over uw tandvlees.

"Maar ik heb geen pijn", dat roepen de meeste mensen als hun tandvleescijfer negatief uitvalt bij controle. Dat klopt, u krijgt pas pijn als het te laat is... Het voorkomen en behandelen van tandvleesproblemen is het werk van de mondhygiënist.

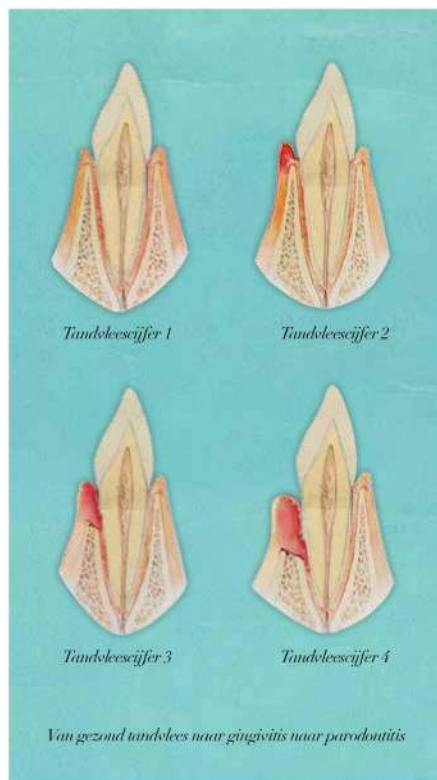
Is uw tandvleescijfer 0? Dan heeft u gezond tandvlees. Heeft u tandvleescijfer 1 of 2? Dan is uw tandvlees op meerdere plaatsen ontstoken. Bij tandvleescijfer 0, 1 of 2 bestaat een behandeling uit voorlichting, begeleiding, verwijderen van tandsteen boven het tandvlees en polijsten van uw gebit. Tandvleescijfer 1 of 2 is niet goed, maar nog geen dikke onvoldoende. Laat uw tandvlees met dit tandvleescijfer goed behandelen en begeleiden om te voorkomen dat het cijfer verslechtert en de duur en de kosten van uw behandeling toeneemt.

Heeft u tandvleescijfer 3 of 4? Dit geeft aan dat uw tandvlees en kaakbot licht tot zwaar ontstoken zijn. Uw tanden en kiezen kunnen hun steun verliezen en los gaan zitten. Tandvleescijfer 3 of 4 vraagt om een zorgvuldige behandeling door een mondhygiënist. De mondhygiënist brengt alle ontstoken plekken (pockets) van uw tandvlees zorgvuldig in kaart en bespreekt met u de te verwachten behandeling en kosten. De mondhygiënist leert u uw zelfzorg te optimaliseren en zal alle verontreiniging, met of zonder verdoving, verwijderen van uw tanden en tandwortels.

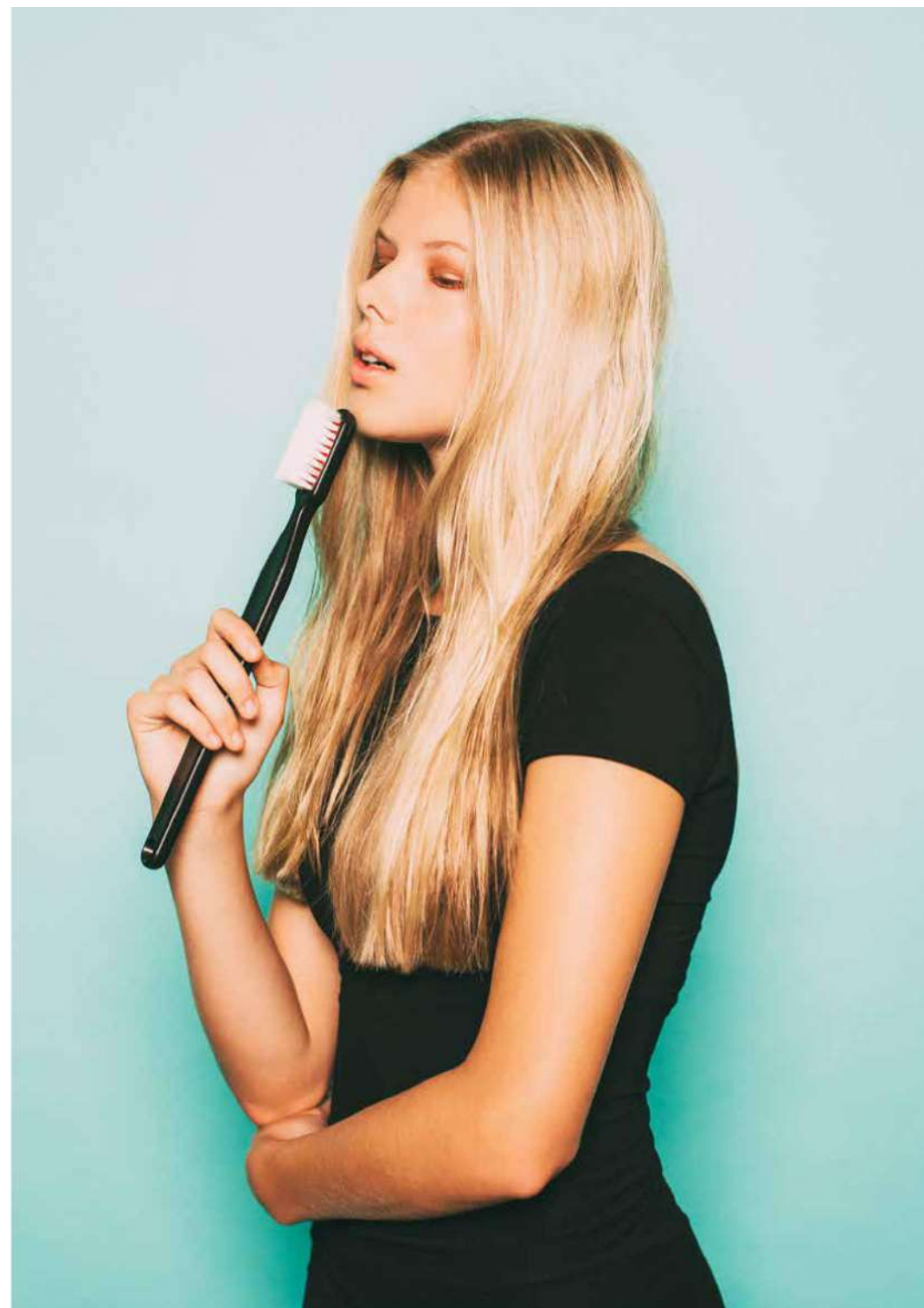
VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Volgens mij heb ik nooit tandvleesproblemen gehad maar bij de tandvlees check komt tevoorschijn dat ik tandvleescijfer 4 heb, de slechtste score. Hoe kan dit nu zomaar ontstaan.

Antwoord: Tandvleesproblemen ontstaan niet van de een op de andere dag. U hoeft geen pijn te ervaren om een tandvleesontsteking te hebben. Veel mensen merken dat hun tandvlees gaat bloeden bij het poetsen. Maar er zijn ook mensen die roken en nooit bloedend tandvlees hebben. Tandvleesproblemen ontstaan geleidelijk maar kunnen wel een sluipmoordenaar zijn voor uw tanden. Zonder gezond tandvlees vallen uw tanden er immers uit. Daarom hoort uw tandarts uw tandvlees een cijfer te geven! Dat gebeurt nog veel te weinig waardoor mensen inderdaad erg laat bij de mondhygiënist komen en voor hoge kosten komen te staan. Vraag hier ook naar bij uw bezoek aan de tandarts. Op de volgende pagina kunt u lezen hoe tandvleesbehandelingen verlopen en bij wie u de behandeling kunt laten uitvoeren.



Na enige tijd zal de mondhygiënist de behandelingsresultaten met u bespreken en zal u onafhankelijk adviseren en/of verwijzen naar een (tandarts) parodontoloog indien dit wenselijk of noodzakelijk is.





HOE KRIJG IK GRIP *op mijn tandartskosten?*

U gaat naar de tandarts voor uw halfjaarlijkse controle. De tandarts controleert uw tanden en kiezen en zegt dat het in orde is, en dat hij u graag over een half jaar terug wil zien. Hoogst waarschijnlijk bent u blij dat u de stoel uit kunt, en dat u er voorlopig niet meer over hoeft na te denken. Wat gebeurt er als u zelf kennis zou vergaren? Doordat u zelf over meer kennis beschikt kunt u beter met uw zorgverlener overleggen en beslissen wat in de toekomst met uw gebit wilt doen. Investeren, maken wat kapot gaat of wilt u naar natuurlijke afbouw van uw gebit?

DE GOEDKOOPSTE ZORG IS ZELFZORG

In dit volgende deel van deze gebruiksaanwijzing vindt u onder andere de menukaart van oplossingen die voorhanden zijn in de tandheelkunde. Weet dat het belangrijk is om dit onderdeel te lezen voordat u deze problemen gaat krijgen. Het kan u motiveren om al deze oplossingen te voorkomen. In de praktijk ben ik veel klanten tegengekomen die mij vertellen dat als ze 'dit' geweten hadden, ze alles op alles hadden gezet om hun mond nog beter te verzorgen. De goedkoopste tandheelkundige oplossing is immers uw eigen gebit. Het loont dus om zelf op onderzoek te gaan, kennis te vergaren of na te gaan of u voldoende doet om problemen te voorkomen. Het is geldbesparend om op eigen initiatief een mondhygiënist te bezoeken. Voor overleg, advies en preventie!

ZELFZORG IS KENNIS VERGAREN

Als u te weinig kennis heeft, kunt u ook geen goede keuzes maken. Uit een publiekstest door de NMT (Nederlandse maatschappij tot bevordering van tandheelkunde) bleek dat de basiskennis, zoals hoe vaak men de tanden dient te poetsen en hoe vaak men naar de tandarts moet gaan, voldoende is. Maar als het op specifieke kennis aankomt, zoals relatie tussen gezondheid en tandvles, blijkt dat de gemiddelde Nederlander hier te weinig over weet. Hoe is het met uw tandvles? Kent u bijvoorbeeld uw DPSI-score? Jammer, deze kennis is gewoon voorhanden bij uw tandarts. Vraag hierna en lees op de volgende pagina's alles over de DPSI-score.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Ik ruik uit mijn mond, kan ik een spoelmiddel of mondspray gebruiken om dit tegen te gaan?

Antwoord: Een spoelmiddel of mondspray lost geen probleem op en verdoezelt de geur alleen maar. Mondgeur kan te maken hebben met voedingsmiddelen. Deze veroorzaken dan een kortdurende slechte geur. Reinig dan niet alleen uw tanden maar ook de achterzijde van de tong met een tongscraper (zie ook bladzijde 26). Medicijngebruik kan een droge mond of maagklachten geven die slechte adem veroorzaken. Overleg met uw huisarts deze eventuele bijwerkingen van medicijngebruik. Tandvlesproblemen (zie bladzijde 30-33) geven ook een slechte adem. Verzeker u ervan dat uw tandvles gezond is, door de tandarts om de DPSI-score te vragen. Lees hierover verderop in deze gebruiksaanwijzing. Verdoezel de slechte geur dus niet, maar zoek naar de oorzaak en los deze op.

ZELFZORG IS ZELF NADENKEN.

Soms komt u op een punt in het leven dat u zult moeten kiezen. Ga ik flink investeren in mijn mond? Of juist niet en laat ik de natuur zijn werk doen en gaat langzaam alles verloren? Het is verstandig om na te denken over hoe belangrijk u het behoud van uw eigen gebit vindt. Het uitstellen van deze keuzes maakt het meestal niet gemakkelijker. In een vroeger stadium heeft u namelijk vaak meer opties. Bij te lang wachten gaan kansen verloren. Stel: u komt op een punt dat u een tand verliest. Wat zijn uw mogelijkheden om deze tand te vervangen? Vraag in eerste instantie naar alle mogelijkheden. Ga in gesprek met de tandarts. Welke behandeling heeft zijn voorkeur en waarom of zijn er nog andere oplossingen? Ben ik bij mijn tandarts op de juiste plek om deze behandeling uit te laten voeren of zou het fijn zijn als hij mij verwijst naar een specialist of een tandarts plus? En even belangrijk: wat kan ik zelf doen om verdere problemen te voorkomen.

ZELFZORG IS ZELF ZOEKEN NAAR EEN BEHANDELRICHTING

Het is belangrijk dat u een evenwichtige relatie heeft met uw zorgverlener. Een goede zorgverlener geeft u alle informatie en neemt alle opties met u door. U kunt uw zorgverlener om zijn advies vragen. Daarna kunt u, volledig geïnformeerd, zelf de keuze maken die bij u en uw financiële situatie past. Lees alles over behandelrichtingen op pagina 46.





niemand gaat graag naar de tandarts

Gelukkig gaan deze mensen over het algemeen toch gewoon. Er is echter een deel van de bevolking zo bang voor tandheelkundige behandelingen dat ze niet meer durven te gaan. Oorzaken van angst zijn verschillend en zijn vaak terug te voeren op hun jeugd. Ook kunnen mensen specifieke angsten hebben voor de tandartsstoel, voor de instrumenten, naalden of ze zijn bang dat ze niet goed kunnen slikken als ze achterover gelegd worden.

ZOEK ZELF EEN BEHANDELAAR DIE BIJ U PAST

De ene zorgverlener heeft meer inlevingsvermogen dan de ander. Zoek daarom een zorgverlener die bij u past. Alleen als u uw wensen kenbaar maakt, kan er gehoor aan gegeven worden. Vertrouwen in de zorgverlener is het allerbelangrijkste. Sta op goede voet met uw zorgverlener. Als u zich niet serieus genomen voelt, moet u het zeggen. Realiseer dat alles gevraagd kan worden aan zorgverleners. We zijn veel gewend en alles is bespreekbaar. Op het moment dat het niet meer bespreekbaar is, wordt het pas een probleem. Voor mensen die zo bang zijn voor de behandelingen dat ze echt niet meer durven, kan het een optie zijn om u door uw tandarts of huisarts te laten verwijzen naar een speciale angststandarts of naar een centrum voor bijzondere tandheelkunde. Daar werken tandartsen en psychologen vaak samen om de tandheelkundige behandelingen te laten plaats-

vinden. In sommige gevallen worden de noodzakelijke behandelingen onder narcose uitgevoerd.

KWALITEIT KOMT IN MEERDERE VORMEN

Sommige vormen van kwaliteit zijn niet te meten. Sommige zorgverleners zijn erg goed in het geruststellen van hun klanten tijdens behandelingen (om maar een voorbeeld te noemen), echter daar krijg je geen kwaliteitspunten voor. Een stukje menselijkheid met compassie voor degene die in de tandartsstoel ligt, maakt dat klanten graag naar je toe komen. Begrip, compassie, inlevingsvermogen, allemaal zaken die heel belangrijk zijn in het werk van de zorgverlener. Dit zijn zaken die niet getoetst en onderzocht kunnen worden. Er zijn behandelaars die deze vaardigheden van nature hebben meegekregen. Hierdoor lopen behandelingen en gesprekken met hun klanten vaak gemakkelijker.



Bang? Bereid u voor op uw afspraak

- Geef bij het maken van de afspraak aan dat u angstig bent.
- Vraag of ze extra tijd voor u willen plannen, zodat er voldoende tijd is voor uw verhaal.
- Spreek af dat de eerste behandeling alleen zal bestaan uit onderzoeken en kennis maken.
- Maak een lijstje met de dingen die u aan de mondzorgprofessional wilt vragen.
- Neem iemand mee naar de eerste afspraak. Het helpt als stok achter de deur om de afspraak ook na te komen. Tijdens de behandeling kan het fijn zijn er een vertrouwd iemand bij te hebben.
- Bent u bang voor pijn? Vraag altijd om verdoving! Als u zich hier prettiger bij voelt moet u dat aangeven. Ook als de behandelaar aangeeft dat het bijna geen pijn zal doen.



BEHANDELEN? of gaat u bidden bij kiespijn

Apollonia van Alexandrië zou geleefd hebben in de 3^e eeuw. Apollonia werd gemarteld daarbij werden haar kaken verbrijzeld en al haar tanden uit haar mond getrokken. Hierna zou ze vrijwillig in een vuur gesprongen zijn. Apollonia werd hierna vooral vereerd in Midden-Oosten. De heilige Apollonia wordt vaak afgebeeld met een tang in haar hand. In de tang zit meestal een tand of kies. Apollonia wordt aangeroepen bij kiespijn en aangezichtspijn.



De tandarts is een tandheelkundig behandelaar van problemen. Hij legt uit, waar nodig, wat u zelf kunt doen voor uw gebit, en bespreekt met u de staat van uw gebit. Hij verwijst door naar collega's in het werkveld en overlegt met hen.

Hij is, in het algemeen, het eerste aanspreekpunt voor uw gebit. Om die reden zoekt u dan ook een tandarts die het beste bij u past. Het is belangrijk dat u goed met hem kunt overleggen om samen tot een goede mondgezondheid te komen.

De hulpkrachten

Een mondzorgpraktijk kan niet draaien zonder hulpkrachten. Waar vroeger de tandartsassistent meerdere taken uitvoerden zijn er veranderingen gekomen in dit werkveld. Vaak werkt er aan de balie een receptioniste of balie assistent. Deze assistent draagt verantwoordelijkheid voor de agenda, de boekhouding en verwijzingen. Het is een drukke taak. Een goede balieassistent is dan ook onmisbaar voor een mondzorgpraktijk. De tandartsassistent is de rechterhand van de tandarts. Ze assisteert bij behandelingen aan de stoel. Geeft aan, zuigt af en stelt de cliënt gerust. Zonder assistent kan de tandarts niet werken.

VERDIENMODEL, TANDARTSASSISTENT IN DE MOND

Om kosten te besparen en efficiënter te werken zijn er de laatste jaren cursussen gestart voor assistenten. Tandartsen geven de assistent dan taken om óók in de mond te werken. De assistent hoeft daar niet eens voor opgeleid te zijn. Als de tandarts zegt dat de assistent het kan dan is dat wettelijk gezien genoeg. Echter de assistent mag dit alleen doen op aanwijzing van de tandarts en nooit zelfstandig advies geven of beslissen. Echter in de praktijk loopt dit momenteel nogal de spuigaten uit. De grenzen lijken steeds verder te worden uitgebuut. Er zijn praktijken waar de assistenten boren en vullen en de tandarts

BELANGRIJKSTE TAKEN VAN DE TANDARTS

- Controle van de harde weefsels (tanden en kiezen)
- Controle van het tandvlees
- Geeft uw tandvlees een cijfer (DPSI-score) en deelt deze met u
- Controle van de omliggende weefsels zoals tong en slijmvliezen
- Geeft voorlichting om gaatjes en tandvleesproblemen te voorkomen
- Maakt röntgenfoto's
- Behandelt gaatjes
- Geeft verdooving
- Behandelt tandvleesontstekingen
- Behandelt zenuwontstekingen
- Behandelt kaakgewrichtsklachten
- Plaatst kronen en bruggen
- Trekt tanden en kiezen
- Behandelt tandtelsel en pijnklachten
- Schrijft medicijnen voor
- Geeft leiding aan het tandheelkundig team in zijn praktijk
- Maakt behandelplannen
- Verwijst door gedifferentieerde tandartsen
- Verwijst door naar specialisten

alleen nog maar rondloopt om te kijken hoe het verloopt. En dan heb je als patiënt nog geluk. Vaak blijft de tandarts in zijn eigen kamer werken aan complexere behandelingen. Persoonlijk vind ik dit geen goede gang van zaken. Een eerlijke tandarts zou zijn cliënten altijd zelf willen behandelen of verwijzen naar een behandelaar die wel zelfstandig mag werken met een echt diploma. Het is puur uit financieel oogpunt dat deze praktijken toegelaten worden. De tandarts rekent de volle mep voor een behandeling uitgevoerd door een al dan niet opgeleide assistent. Voor hetzelfde geld heeft u een mondhygiënist!

de tandarts, van solist naar tandarts-ondernemer?

Er is de laatste 25 jaar veel veranderd in de gemiddelde tandheelkundige praktijk. Veel praktijken zijn gegroeid van de solo werkende tandarts met een assistent, naar grotere en efficiënte groepspraktijken. Er is echter nog steeds een groep tandartsen die het heel prettig vindt om op de oude solistische manier te werken met zijn patiënten. Op deze manier is er voor elke Nederlander een praktijk die bij hem past.

VERWARING

Tandartsen (universitair niveau) moeten zich meer specialiseren in een onderdeel van het tandheelkundige vak. Mondzorgstudenten (hbo-niveau) worden opgeleid om mondhygiënist te worden met ervaring in het vullen van gaatjes. En inmiddels worden er in tandartspraktijken onderdelen van behandelingen doorgeschoven naar medewerkers (met soms een mbo-niveau). In de praktijk blijkt dat veel mensen dit heel verwarrend vinden. Taken zijn niet meer volledig afgebakend, men weet niet meer wie in de mond werkt. De gemiddelde patiënt is de weg al lang kwijt.

DOOR WIE WILT U BEHANDELD WORDEN?

Wat het belangrijkste is dat u een goed gevoel moet hebben bij

degene die u behandelt. U moet tevreden zijn met uw zorgverlener of praktijk waar u komt voor uw gebit. Wilt echter zekerheid dat uw zorgverlener een gedegen en bewezen opleiding (hbo of universitair opgeleid) heeft dan kiest u voor behandeling door de mondzorgprofessional. In Nederland hebben we het dan over de volgende titels: de mondhygiënist, de tandprotheticus, de (gedifferentieerde) tandarts, de orthodontist en de kaakchirurg. Alle beroepen die daarbuiten genoemd worden zijn beroepen die in het leven groepen zijn om taken van de mondzorgprofessional elkaar over te nemen zonder de kwaliteit van het werk te waarborgen. Weet dat u altijd zelf een keuze heeft waar u behandeld wilt worden? Bevalt het niet, dan zoekt u een mondzorgprofessional die wel bij u past. Zo simpel werkt het!



VRAAG UIT DE PRAKTIJK

De tandartspraktijk waar ik kom is de laatste jaren erg groot geworden. Vroeger werd ik altijd behandeld door de tandarts zelf maar de laatste paar keer werd ik behandeld door een onbekende medewerker en de tandarts kwam een paar keer kijken. Volgens mij was ze zelf geen tandarts. Mag dit zo maar?

Antwoord: Er is de laatste 10 jaar veel veranderd in een deel van de tandartspraktijken. Er zijn veel tandartsen die nog steeds solistisch werken met een of 2 assistenten maar er zijn ook mega moderne praktijken gekomen waar de tandarts niets anders doet dan rondlopen en zijn assistentes aanstuurt/controleert in het uitvoeren van de behandelingen. De wet BIG zegt dat de tandarts iemand aan het werk mag zetten, in uw mond, zolang hij diegene bekwaam vindt. Bekwaam maakt bevoegd, zegt de wet. Daar heeft diegene die de tandarts aanneemt dus geen diploma voor nodig. Er zijn op dit moment heel wat assistentes aan het werk die tandsteen verwijderen, vullingen maken, zelfs verdoovingen geven en kiezen trekken! Ze schermen dit af met een hele lijst van lucratieve cursussen en certificaten.

Besef dat het heel lucratief is om 3, 5 of 12 assistentes een nepitelt toe te schuiven en deze aan het werk te zetten. Dit vermenigvuldigt de jaarmzet immers met 3, 5 of 12 maal. Deze tandarts doet niets illegaals. Echter u mag zelf beslissen of u het fijn vindt om behandeld te worden door behandelaars die geen mondzorgprofessional zijn. In een praktijk waar wettelijke voorschriften worden gerespecteerd en nageleefd dragen de medewerkers bordjes met naam en functie en is het u altijd duidelijk door wie u behandeld wordt. U mag vervolgens zelf kiezen door wie u behandeld wilt worden. De door de zorgverzekeraar vergoede tarieven in de tandheelkunde zijn gebaseerd op een behandeling door een mondzorgprofessional die op universitair of hbo-niveau is opgeleid. In dit opzicht is voor u nu meteen helder en duidelijk dat: "wie betaalt, die bepaalt".

de tandarts plus



Een kindertandarts is een tandarts met aanvullende kennis en ervaring op het gebied van het behandelen van kinderen. Er kunnen verschillende redenen zijn om met uw kind een kindertandarts te bezoeken. Kinderen die erg bang zijn komen daar vaak terecht of kinderen die heel erg veel gaatjes hebben.



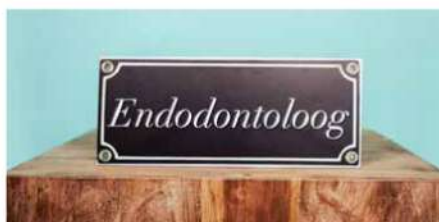
Een ouderentandarts is een tandarts met aanvullende kennis en ervaring op het gebied van mondzorg voor ouderen. Uw tandarts kan zorgdragen voor verwijzing naar deze tandarts. Hij werkt in een eigen praktijk bij u in de buurt, verpleeghuizen of centra voor bijzondere tandheelkunde. Hij heeft zich verdiept in het medicijngebruik, ziektebeelden en overlegt waar nodig met de huisarts of specialist.



Een implantoloog is een tandarts met aanvullende kennis en ervaring in het plaatsen van implantaten. Een implantoloog plaatst kunstmatige vervangingen in de vorm van een schroef in de kaak.



Een angsttandarts is een tandarts met aanvullende kennis en ervaring in het behandelen van mensen met extreme angst voor tandheelkundige behandelingen. Deze tandarts vindt u in gewone tandartspraktijken, in angsttandartspraktijken en in centra voor bijzondere tandheelkunde.



Een endodontoloog is een tandarts met aanvullende kennis van de wortels van een tand. Een endodontoloog voert lastige wortelkanaalbehandelingen uit die meer zorg vereisen dan normale wortelkanaalbehandelingen.



Een parodontoloog is een tandarts met aanvullende kennis en ervaring in de diagnose en behandeling van ernstige tandvleesaandoeningen. In een parodontologiepraktijk wordt het tandvlees ook chirurgisch behandeld.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Is mijn tandarts slecht in zijn vak als hij me doorstuurt naar een collega omdat de wortelkanaalbehandeling niet lukt?

Antwoord: Het getuigt juist van kwaliteit als de zorgverlener u verwijst naar een collega. Het gaat er uiteindelijk om dat u als klant de zorg krijgt die u verdient. Als een ander een onderdeel van het vak beter kan leveren dan de zorgverlener zelf, dan is het dus verstandig dat hij u doorstuurt. Op deze manier zijn we samen op weg naar goede tandheelkundige zorg!

Dé tandheelkundige specialisten



Een kaakchirurg is specialist op het gebied van kaak- en aangezichtschirurgie en mondziekten. De kaakchirurg werkt door zijn medische achtergrond hoofdzakelijk in het ziekenhuis. De kaakchirurg stelt diagnoses, behandelt, opereert en verleent nazorg zodat de klant weer terug kan naar de eigen tandarts.

BELANGRIJKSTE TAKEN VAN DE KAAKCHIRURG

- Onderzoekt het gebit van klanten die doorverwezen zijn door de tandarts of huisarts
- Verwijdert moeilijk verwijderbare kiezen zoals verstandskiezen en bijvoorbeeld wortelresten
- Behandelt klanten die komen voor implantaten
- Behandelt cystes en ontstekingen
- Behandelt wortelpuntoperaties
- Behandelt tandletsel en gezichtsletsel na ongevallen
- Behandelt slijmvliesafwijkingen
- Behandelt kaakgewrichtsklachten
- Behandelt mensen met een schisis (hazenlip)
- Behandelt stoornissen in ontwikkeling van de kaak
- Behandelt goed- en kwaadaardige gezwellen in de mond
- Behandelt afwijkingen in/van de kaakstand
- Verdooft, waar noodzakelijk worden behandelingen uitgevoerd onder algehele narcose
- overziet en begeleidt complexe behandelingen



Een orthodontist is een specialist op het gebied van de stand van de tanden en kiezen. Hij begeleidt de groei en ontwikkeling van de tanden en van de kaak. Soms komen kinderen al vroeg bij de orthodontist. Maar ook volwassenen die problemen hebben met kauwen of met wel of niet recht staan van tanden en kiezen, kunnen terecht bij de orthodontist. De orthodontist wordt in taken ondersteund door de tandartsassistenten en mondhygiënist die in zijn praktijk werken. Zij plaatsen in veel gevallen de beugels en bereiden controles voor door draden of elastieken te vervangen voor de orthodontist. Een orthodontist maakt vaak ook deel uit van een schissteam.

BELANGRIJKSTE TAKEN VAN DE VAN DE ORTHODONTIST

- Onderzoekt tanden en kiezen
- Stelt uitgebreide orthodontische behandelplannen op
- Maakt röntgenfoto's van kaak en hoofd, en soms van handen om de groeispuurt te beoordelen
- Maakt foto's van tanden en kiezen voor en na de behandeling
- Neemt gebitsafdrukken van de mond
- Plaatst beugels
- Geeft leiding aan het team van assistenten en mondhygiënist in zijn praktijk
- Verantwoordelijk voor de gang van zaken binnen zijn praktijk
- Verantwoordelijk voor het bewaken van de voortgang van de behandelingen

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Mijn dochter moet een beugel. Met mijn andere dochter ben ik altijd naar de orthodontist geweest. Mijn huidige tandarts zet ook beugels. Wat is het verschil in behandeling?

Antwoord: Orthodontisten zijn specialisten. Zij doen geen ander tandheelkundig werk dan orthodontie en worden daarop ook gecontroleerd door de beroepsvereniging. Er zijn ook gedifferentieerde tandartsen (bladzijde 46). Dit zijn tandartsen die extra vaardigheden en kennis hebben opgedaan in een specifiek onderdeel van de tandheelkunde. Gelukkig kennen de meeste tandartsen in Nederland hun eigen kwaliteiten. Zo zullen tandartsen die beugelbehandelingen doen, meestal geen ingewikkelde behandelingen uitvoeren.



Een gezonde mond, een gezond lijf!

Een mond moet vrij zijn van tandvleesontstekingen en gaatjes. Daar begint het mee. Tandvleesontstekingen zijn gerelateerd aan diverse vormen van hart- en vaatziekten, diabetes, MS en zelfs een aantal vormen van kanker. Bacteriën in de mond komen gemakkelijk de bloedbaan binnen en veroorzaken allerlei problemen! Het is dan ook belangrijk dat uw mond vrij van bacteriën blijft.

DE MOND, EEN MULTIFUNCTIONEEL DEEL VAN UW LICHAAM!

Onze mond is een deel van ons lichaam. Het is ons visitekaartje. Het representeert het leven dat we willen leiden. De mond wordt daarom vaak versierd door gebruik van lipgloss of lippenstift en er worden lichaamsversieringen in aangebracht zoals lippiercings en tongpiercings. We hebben meestal een uitgesproken mening over onze mond. We vinden onze tanden bijvoorbeeld te geel of de lippen te groot of te smal. De meeste Nederlanders bezoeken gelukkig regelmatig de zorgverlener waardoor ze goed kunnen inschatten hoe het met hun mond gesteld is. Ook wordt er tijdens verjaardagen uitbundig gebabbeld welke wortelkanaalbehandeling de meest dramatische was.

MEDISCHE PROBLEMEN HEBBEN INVLOED OP UW MONDGEZONDHEID

De mond is bij niemand hetzelfde. Leeftijd speelt hier een rol in, maar ook stress, gezondheid en medicijngebruik kunnen van invloed zijn op de mond, het tandvlees en de tanden en kiezen. Problemen zoals een droge mond of juist extreme speekselvloed, smaakstoornissen, slechte adem en opgezwollen en ontstoken tandvlees kunnen een gevolg zijn van medicatie. Bespreek deze problemen daarom ook altijd met de zorgverlener. Hij kan met u bekijken of deze problemen opgelost of verminderd kunnen worden. Om deze reden is het ook belangrijk dat de mondzorgprofessional een medische vragenlijst met u doornemt.

MONDGEZONDHEID HEEFT INVLOED OP UW MEDISCHE PROBLEMEN!

Ontstekingen in de mond kunnen leiden tot gezondheidsrisico's. Ontstoken wortelpunten, ontstoken tandvlees en een slechte mondhygiëne worden in verband gebracht met diverse hart- en vaatziekten, suikerziekte, lichen planus, MS, en er zijn aanwijzingen dat ontstoken tandvlees de kans op maag, darm en alveeskliekkanker verhoogt, net als het risico op te vroeg geboren kinderen. Redenen genoeg om ervoor te zorgen dat uw mond gezond is.

IN ELKE FASE VAN UW LEVEN

Gedurende uw leven zijn er periodes waarin u meer zorg nodig heeft. In tijden van hormonale schommelingen zoals zwangerschappen en de overgang kunnen de aanwezigheid van hormonen het tandvlees kwetsbaar maken voor ontstekingen. Ook kleine kinderen en tieners verdienen extra aandacht. Immers een gezond gebit moet gaaf blijven.

HULP WAAR HET NODIG IS

Het is goed om te beseffen dat u zelf keuzes kunt maken als het gaat om het verkrijgen van de juiste en gewenste zorg. We kunnen zelf nadenken en informatie zoeken. Op de volgende pagina's leest u de nodige basiskennis om keuzes voor uw mond te maken die bij u en uw portemonnee passen.



- *Geef altijd uw medische gegevens en medicijngebruik door bij de tandheelkundig behandelbaar.*
- *Uw behandelbaar heeft in de praktijk een gezondheidsvragenlijst liggen die u kunt invullen. Vraag er even naar bij uw eerste bezoek!*
- *Mensen met diabetes en diepe tandvleesproblemen kunnen door een gezamenlijke aanvraag door huisarts, specialist, tandarts en mondhygiënist hun kosten voor tandvleesbehandelingen vergoed krijgen uit de basisverzekering. Vraag hiernaar bij uw behandelbaar!*
- *Gebruikt u een inhalator voor een luchtsvegaandoening? Spoel na gebruik van de inhalator uw mond. Overleg met uw tandheelkundig behandelbaar.*
- *Door chemokuren, medicijnen en bestraling kunt u klachten krijgen in de mond zoals een droge of pijnlijke mond. De mond wordt daarvoor gevoeliger voor infecties. Vraag uw zorgverlener om advies!*

HET SPROOKJE VAN

'de wolf en de 7 gaatjes'

Vroeger werd cariës gezien als een infectieziekte. Je kon er niets aan doen dat je 'de wolf' kreeg. Echter 'de wolf' heeft nooit bestaan maar de 7 gaatjes helaas wel. Het ontstaan van gaatjes in de mond is een ontkalkingsproces van glazuur. Er zijn een aantal stadiums in de ontkalking. Daarom is het belangrijk om regelmatig uw gebit te laten controleren door de mondzorgprofessional. Beginnende stadiums van cariës zijn preventief behandelbaar door fluoride behandelingen en optimale mondhygiëne.

HET ONTSTAAN VAN CARIËS

Cariës is een ontkalkingsproces. Deze ontkalking wordt op gang gebracht door zuren die zijn afgegeven door de bacteriën in de mond. De voeding voor deze bacteriën is ons voedsel, zoals suikers. Door zuurafgifte daalt de pH-waarde in de mond en lost het materiaal waaruit glazuur bestaat op. Op deze manier ontstaat een ontkalking. Dit is het begin van cariës. Op het moment dat ontkalkingsprocessen elkaar te kort opvolgen, krijgt het glazuur te weinig tijd om zich te herstellen. Als het mondhygiëne niveau niet voldoende is, wordt de ontkalking steeds erger. Dan ontstaat er een gat in de tand. Er zijn een aantal stadiums in de ontkalking van glazuur. Om dit goed te volgen, is regelmatig bezoek aan de tandarts en/of mondhygiënist belangrijk. Zo kan de mondhygiëne op tijd bijgestuurd worden. En als het nodig is, kan er op tijd worden ingegrepen. De cariës kan zich op die manier niet verder uitbreiden.

HET OPSPOREN VAN CARIËS

Een mondzorgprofessional kan de gaatjes vaak visueel ontdekken. Hij gebruikt daarvoor vooral het licht van de tandartslamp en een spiegel. Maar hij heeft geen röntgen-ogen om tussen de tanden te kijken. Daarom wordt er met regelmaat een röntgenfoto gemaakt

van de tanden en kiezen. Op deze manier worden nog kleine gaatjes sneller ontdekt. Als er gaatjes ontdekt worden in de mond zal er beoordeeld moeten worden of het gaatje behandeld wordt. Deze keuze is afhankelijk van de grootte van het gaatje, de snelheid waarmee gaatjes in uw mond zich ontwikkelen en de kwaliteit van uw mondhygiëne. Ook de mening van de mondzorgprofessional telt mee. De ene behandelaar slijpt een gaatje eerder open dan een andere behandelaar. De tandheelkundig behandelaar kan u informeren waarom hij een gaatje wel of niet vult.

DE BEHANDELING VAN CARIËS

Gaatjes doen in de beginfase geen pijn. Vandaar dat het belangrijk is om toch op controle te gaan ook al heeft u geen klachten. Immers een beginnend gaatje kan nog herstellen. Naarmate de tijd verstrijkt, kan de tand of kies wel gevoelig worden voor koud, warm of zoet eten. In deze fase kan het gaatje nog vrij gemakkelijk gemaakt worden. Het carieuze weefsel wordt weggeslepen en er wordt een vulmateriaal in aangebracht. Er worden steeds nieuwe materialen ontwikkeld om vullingen mee te maken. Tegenwoordig worden deze ook in de kleur van de tand of kies gemaakt zodat het er mooi uitziet.

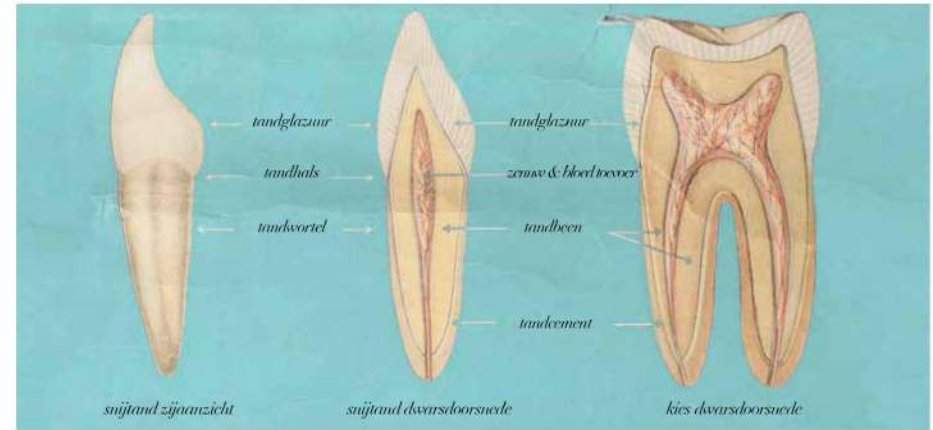
EEN WORTELKANAALBEHANDELING

Zodra het proces van cariës de zenuw bereikt gaat de gevoeligheid over in een kloppende pijn. Op dat moment wilt u heel graag naar de tandarts toe. De behandeling zal bestaan uit een wortelkanaalbehandeling. De tand wordt opengeslepen, de zenuw wordt verwijderd en de binnenkant van de wortel wordt schoongemaakt en afgesloten met een vulling. Soms zijn wortelkanaalbehandelingen moeilijk omdat de vorm van de binnenkant van de tand anders is dan normaal. In dergelijke gevallen wordt u door de tandarts doorgestuurd naar een endodontoloog. Verderop in dit boek vindt u meer informatie over deze tandheelkundige specialist.

ALS EEN VULLING NIET MEER HELPT

In sommige gevallen doen u en uw zorgverlener hun uiterste best voor het behoud van uw gebit. Er zijn echter omstandigheden waardoor dit niet lukt. Tand en kies gaan verloren door cariës, parodontitis of een ongeval. Vullingen worden gewoon te groot of het ziet er niet meer mooi uit. Soms kan het dan zinrijk zijn om te kijken naar andere oplossingen voor uw gebit.

Vanaf pagina 38 vindt u meer over veelvoorkomende oplossingen.



VERSTANDSKIEZEN

Mensen vragen zich vaak af waarom verstandskiezen zo heten. Is het omdat ze een relatie hebben met uw verstand of omdat ze zo ver achter in uw mond staan (ver-stand-kies)? Het meest aannemelijke is de verklaring dat ze meestal doorkomen op de leeftijd dat u wat verstandiger wordt. In het Engels heet de verstandskies dan ook de 'Wisdom tooth'. In België noemen ze hem de 'wijsheidstand' en de Latijnse naam is 'Dens sapientiae'.

Niet iedereen krijgt verstandskiezen. Het komt ook voor dat er bijvoorbeeld maar een verstandskies aanwezig is van de vier. Omdat de kaken

tijdens de evolutie steeds kleiner geworden zijn, komen deze kiezen steeds minder vaak voor. Er zijn tijden geweest dat verstandskiezen bij iedereen preventief verwijderd werden. Tegenwoordig bekijkt de tandheelkundig behandelaar per individu of verstandskiezen behouden kunnen blijven. Door middel van een overzichtsrontgenfoto kan goed beoordeeld worden of de verstandskiezen aanwezig zijn en hoe de ligging is van deze kiezen. Indien de verstandskies volledig functioneel doorbreekt, en u hem goed kunt reinigen, is er geen reden om hem te verwijderen. Het verwijderen van de verstandskies gebeurt bij de tandarts, maar in lastigere gevallen bij de kaakchirurg in het ziekenhuis.



Aan appelbomen GROEIEN GEEN PEREN

In de praktijk lijkt erfelijkheid ook een rol te spelen bij het ontstaan van gaatjes of tandvlesproblemen. Echter, dit is heel moeilijk vast te stellen omdat ieder individu, zelfs in een gezin, anders eet en zijn tanden verzorgt (met fluoride bijvoorbeeld). Het vaker voorkomen van tandheelkundige

problemen in de familie mag alleen geen excuus zijn om uzelf daarbij neer te leggen. Juist als deze genetische factoren bij uw familie voorkomen, is de noodzaak nog groter om het mondhygiëne niveau wat op te schroeven. Bespreek dit ook met uw mondzorgprofessional.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Wat moet ik doen en laten na verwijdering van een (verstands)kies?

Antwoord: Gebruik geen pijnstillers die bloedverdünnend werken, dan blijft de wond te veel bloeden. • Eenmaal thuis, koelt u de wang met een coolpack. • Spoel de mond de eerste 12 uur niet, i.v.m. de kans op nabloeden. • Zorg dat u voor de eerste 24 uur vloeibaar voedsel in huis hebt. • U kunt gewoon uw tanden poetsen, maar blijf uit de buurt van de wond. • Volg de instructies op van de tandarts of kaakchirurg.

de kroon



WAT IS EEN KROON?

Als een tand of kies afbreekt en u te weinig eigen materiaal overhoudt om er een vulling in te zetten, dan kan een kroon een prachtige oplossing zijn. Kronen worden ook in de mond geplaatst als uw eigen tand verkleurd is. Een kroon is een hoesje van metaal en/of porselein dat precies de vorm van een tand of kies heeft. De tandarts zal de eigen tand of kies afslijpen en dan het hoesje eroverheen lijmen. Door de kroon krijgt de tand zijn eigen vorm en functie terug. U hebt dan dus weer een nieuwe tand of kies. Een kroon zit vast in de mond. U kunt hem er niet zelf uithalen.

DE BEHANDELING

Een behandeling voor een kroon duurt wat langer dan het maken van een vulling. U krijgt een aantal afspraken met uw tandarts. De eigen kies wordt afgeslepen, hiervoor krijgt u zo nodig een verdoving. Dan wordt er een afdruk gemaakt van de kiezen eromheen, zodat de tandtechniker de kroon precies passend kan maken. Als de eigen kies te weinig houvast biedt voor een kroon, kan de tandarts een opbouw maken in de kies. Hij zal dan een ijzeren pin in de eigen kies aanbrengen zodat er voldoende houvast ontstaat voor de nieuwe kroon.

De tandarts plaatst tijdelijk een noodkroon in uw mond. De kroon wordt in de tussentijd gemaakt door de tandtechnicus in een tand-

technisch laboratorium. Het maken van een kroon is een heel secuur werkje. De kleur moet precies hetzelfde worden als de andere tanden. Als de kroon klaar is wordt hij door de tandarts in de mond geplaatst. De eerste tijd kan de tand waarop de kroon geplaatst is wat gevoeliger zijn. Dit gaat meestal snel over.

HET ONDERHOUD

Een kroon is een duurzame oplossing en het schoonmaken is niet anders dan het schoonmaken van een eigen tand of kies. Sommige mensen zijn te voorzichtig met het schoonmaken van de kroon. Poets hem zoals de andere tanden en kiezen, en gebruik een hulpmiddel om ook tussen de tanden schoon te maken. Vraag uw mondzorgprofessional of hij demonstreert hoe u de kroon moet schoonmaken. Op mijn website, www.beterpoetsen.nl, vindt u ook een voorbeeldfilmje waarin ik dit demonstreer. Onderhoud de kroon goed en zie hem als een investering in uw gebit.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Mijn tandarts heeft net mijn kies opnieuw gevuld, en geeft aan dat hij hem niet verder kan opvullen en dat een kroon beter zou zijn voor de toekomst. Moet ik dat nu doen of gewoon weer wachten tot de kies afbreekt? Ik heb er namelijk helemaal geen last van.

Antwoord: Als de tandarts een kies een aantal keren gevuld heeft, blijft er door de tijd heen weinig eigen weefsel meer over om de tand steeds opnieuw te kunnen repareren. Een kroon kan dan een mooie investering zijn in uw gebit. Het is niet slim om af te wachten of de kies afbreekt. Beter is het om zelf een afspraak te plannen voor het laten prepareren van de kroon en deze dan te laten plaatsen. Op het moment dat u afwacht zult u altijd zien dat de kies afbreekt op het verkeerde moment, tweede kerstdag of nieuwjaarsdag. Ook loopt u kans dat de kies zo ongunstig afbreekt dat er helemaal niets meer gemaakt kan worden. Neem dit advies dus ter harte. Als u zelf de afspraak maakt, kunt u hier financieel rekening mee houden. Voor het geld van een kroon kopen we allemaal liever een nieuwe outfit, maar beschouw een kroon ook als wel besteed geld voor een stralende lach en een gezond functionerend gebit.

de brug



WAT IS EEN BRUG?

Als de tandarts een tand eruit moet halen als gevolg van een ongeval, of de tand valt eruit, dan kan een brug een goede oplossing zijn. Een brug wordt dus gemaakt ter vervanging van missende tanden of kiezen. Deze voorziening kan nodig zijn om beter te kunnen kauwen en om het gebit er mooier uit te laten zien. Ook kan een brug nodig zijn omdat tanden en kiezen in de ruimte van de missende tand of kies kunnen gaan schuiven en scheef kunnen gaan staan.

Een brug wordt gemaakt op de twee of meer zijdelingse tanden of kiezen. Deze tanden of kiezen krijgen een kroon. Daartussen hangt een dummy op de plek waar u de tand of kies mist. Dit is de eenvoudigste versie van een brug. Er zijn meer vormen van bruggen. De tandarts kan u daar meer over vertellen. Een brug zit dus vast in de mond. U kunt hem er niet zelf uithalen.

DE BEHANDELING

De behandeling van een brug lijkt op die van een kroon. Immers, de steunpunten van de brug zijn kronen. De eigen kiezen worden afgeslepen, hiervoor krijgt u een verdoving. Dan wordt er een afdruk gemaakt van het gebied waar de brug komt, zodat de tandtechniker de brug precies passend kan maken. Als de eigen kiezen te weinig houvast

bieden voor een brug kan de tandarts een opbouw maken in de kiezen. Hij zal dan ijzeren pinnen in de eigen kiezen aanbrengen, zodat er voldoende houvast ontstaat voor de nieuwe brug. Tijdelijk zal er een noodbrug geplaatst worden in uw mond door de tandarts. De brug wordt in de tussentijd gemaakt door de tandtechnicus in een tandtechnisch laboratorium. Het maken van een brug is net als de kroon een secuur werkje. De kleur en lengte moet precies passen bij de andere tanden. De brug wordt door de tandarts in de mond geplaatst. Net als bij de kroon is dit pijnloos. In het begin kan het gebied, waar de brug geplaatst is, wat gevoelig zijn. Een brug zit net als een kroon vast in de mond en kan er niet zelf worden uitgehaald.

HET ONDERHOUD

De brug is een echte investering in uw gebit. Dus onderhoud deze goed! Sommige mensen vinden dit een beetje eng omdat u onder de brug moet reinigen. Met een brugnald of superfloss kunt u onder de brug reinigen. Vraag uw tandheelkundig behandelaar of hij demonstreert hoe u de brug moet schoonmaken. Op mijn website, www.beterpoetsen.nl, vindt u ook een voorbeeldfilmje waarin ik dit demonstreer. Onderhoud de brug goed en zie hem als een investering in uw gebit.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Mijn tandarts wil een implantaat zetten op de plek waar ik mijn tand verloren ben, maar ik zou uit financieel oogpunt liever een brug willen. Wat kan ik het beste doen?

Antwoord: Tandheelkundig gezien is een implantaat een prachtige oplossing. Een nieuwe wortel waar je een tand of kies op kunt zetten, zonder dat je buurtanden hoeft af te slijpen zoals je bij een brug zou doen. Een implantaat heeft ook wel wat nadelen. Een ervan is dat veel mensen vergeten dat een implantaat heel goed schoon gehouden moet worden. Ontstekingen aan het weefsel rondom het implantaat kunnen ervoor zorgen dat het bot rond het implantaat verloren gaat (peri-implantitis) en daardoor het implantaat verloren gaat. Een implantaat is een dure voorziening. Als het om een enkele tand gaat die verloren is, kunnen mensen dat bedrag wel opbrengen. Maar als er door de jaren heen telkens een aantal tanden verloren gaat, zult u de behoefte voelen om dit telkens met een implantaat te willen vervangen, waardoor het een duur verhaal gaat worden.

Een brug is een prima oplossing voor het vervangen van een enkele tand. Hou er wel rekening mee dat de zijdelingse tanden ook afgeslepen moeten worden om de brug er in zijn geheel in te kunnen plaatsen. Kies de oplossing waar u zich het beste bij voelt en die bij uw portemonnee past.

DE PARTIËLE prothese



WAT IS EEN PARTIËLE PROTHESE?

Als u meer tanden of kiezen mist, kan de partiële prothese een oplossing zijn - in plaats van een brug of een implantaat. De partiële prothese is gemaakt van tandvleeskleurig hars waar tanden en kiezen in geplaatst zijn. De partiële prothese heeft houvast aan het gehemelte of het tandvlees in de mond en heeft soms haakjes, zodat het aan de overgebleven kiezen kan klemmen voor houvast.

De partiële prothese is gemaakt van een roze, tandvleeskleurige kunsthars. Daarin zijn de kunsttanden en kiezen verankerd. De gehele partiële prothese rust op het slijmvlies van de mond. Deze zit eventueel met ankertjes vast aan overgebleven tanden of kiezen. De plaatprothese kunt u dus uit de mond nemen.

DE BEHANDELING

De tandarts maakt afdrucken van uw mond die hij naar het tandtechnisch laboratorium stuurt. Daar maakt men de partiële prothese zo dat hij precies in uw gebit past. De kleur van de tanden wordt bepaald op basis van de kleur van uw eigen tanden en kiezen.

Een partiële prothese is veel goedkoper dan de frameprothese, die hierna besproken wordt, maar er zitten ook wel een paar nadelen aan een partiële prothese. De kunsthartrand van de partiële prothese loopt vrijwel direct langs de rand van de overgebleven tanden en kiezen. Hierdoor kunt u eerder last krijgen van tandvleesproblemen. Dit komt omdat er makkelijk voedselresten onder kunnen gaan zitten. Een ander

nadeel van de partiële prothese is het verliezen van een deel van de smaaksensatie. Dit komt omdat een groot deel van uw gehemelte is bedekt met de kunsthars waaruit de partiële prothese bestaat.

HET ONDERHOUD

Het is heel belangrijk de partiële prothese goed schoon te maken. Na elke maaltijd moet u de partiële prothese uit de mond halen en hem goed afspoelen. Als u uw tanden poetst, dan poetst u ook uw plaatprothese met een speciale protheseborstel. Gebruik geen tandpasta, dat schuurt teveel. Er zijn speciale reinigingsmiddelen verkrijgbaar in de winkel. Als u de prothese borstelt, leg dan een nat washandje in uw wasbak. Veel protheses vallen namelijk kapot in de wasbak. Leg de partiële prothese niet in heet water, dan vervormt hij. U kunt de partiële prothese eens per week in een reinigingsmiddel leggen.

Uw eigen tanden en kiezen poetst u normaal met een zachte tandenborstel en tandpasta. Let er goed op dat u extra aandacht geeft aan de tanden en kiezen waar de partiële prothese op steunt. Daar gaat de meeste tandplak aan zitten. Het is voor het tandvlees beter als u de partiële prothese 's nachts niet draagt. Op deze manier kan het tandvlees herstellen. Er zijn veel mensen die 's nachts klemmen of knarsen op hun tanden en kiezen. Op deze manier zouden er ongebruikelijke krachten op de partiële prothese kunnen komen te staan. Het advies is om de partiële prothese droog te bewaren.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Ik heb een partiële prothese, maar deze zit niet lekker en er zitten vaak etensresten onder. Wat kan ik daar aan doen?

Antwoord: Een partiële prothese moet gewoon goed zitten. Het is normaal dat de prothese op termijn wat losser gaat zitten, omdat het kaakbot wat gaat slinken door de tijd heen. Om die reden moet u de partiële prothese af en toe laten behandelen. Het tandtechnische laboratorium legt dan een laagje in de prothese zodat het weer beter zit. Als de prothese beter zit, gaat er minder snel eten onder zitten. Let wel: u dient de prothese na het eten altijd af te spoelen onder de kraan. De wat luxere versie van een partiële prothese is een frameprothese. Een frameprothese wordt meestal gemaakt uit chroom-cobalt. De partiële prothese is van kunsthars gemaakt, dat het tandvlees bedekt en daar zijn steun uit haalt. Bij de partiële prothese klemt deze op enkele punten om de natuurlijke tanden en kiezen. De frameprothese is hierdoor dunner en bevat minder materiaal. Uw tandvlees krijgt daardoor minder druk te verduren. Bespreek met uw zorgverlener uw opties en bekijk samen of het prijsverschil tussen de voorzieningen voor u de moeite waard is om in te investeren.

de frame PROTHESE



WAT IS EEN FRAMEPROTHESE?

Als u meerdere tanden of kiezen mist, kan de frameprothese een oplossing zijn in plaats van een brug of een implantaat. De frameprothese lijkt op de partiële prothese die we net besproken hebben, maar is gemaakt van metaal. Aan het metaal is plaatselijk tandvleeskleurig kunststof aangebracht waarop de kunsttanden en -kiezen zitten. De frameprothese rust met name op de overgebleven tanden en kiezen. Er zijn veel ontwerpen mogelijk voor een frameprothese en dit ontwerp is meestal zo gemaakt dat de klant er zo min mogelijk last van heeft. Als het om een frameprothese in de bovenkaak gaat probeert men zo veel mogelijk gehemelte over te laten. Op die manier blijft de smaaksensatie in de mond behouden.

DE BEHANDELING

De tandarts maakt afdrucken van uw mond en stuurt ze naar het tandtechnisch laboratorium. Daar maken ze de frameprothese zodat hij precies in uw gebit past. De kleur van de tanden wordt bepaald op basis van de kleur van uw eigen tanden en kiezen. De tandarts kan de frameprothese op verschillende manieren bevestigen aan uw eigen tanden en kiezen. Deze mogelijkheden kan de tandarts met u bespreken. In sommige gevallen zijn er kleine haakjes zichtbaar vanaf de buitenkant en bij sommige versies helemaal niet. De keuzes zijn afhankelijk van de hoeveelheid eigen tanden en kiezen, en de voorkeuren van u of van uw tandarts.

Een frameprothese is een luxere voorziening dan een partiële prothese. Deze voorziening is beter schoon te houden. Klanten hebben minder het gevoel dat er voedingsresten onder blijven zitten. Ook ligt de rand van het tandvlees van uw eigen tanden vrij van kunsthars. Op deze manier heeft u minder kans op tandvleesproblemen dan bij een partiële prothese. Een frameprothese is wel duurder dan een partiële prothese. Bespreek met uw tandarts wat de beste oplossing is in uw mond.

HET ONDERHOUD

Het is heel belangrijk de frameprothese goed schoon te maken. Na elke maaltijd moet u de frameprothese uit de mond halen en hem goed afspoelen. Als u uw tanden poetst, dan poetst u ook uw plaatprothese met een speciale protheseborstel. Gebruik geen tandpasta, dat schuurt teveel. Er zijn speciale reinigingsmiddelen verkrijgbaar in de winkel. Als u de prothese borstelt, leg dan een nat washandje in uw wasbak. Veel protheses vallen namelijk kapot in de wasbak. Leg de frameprothese niet in heet water, dan vervormt hij. U kunt de frameprothese eens per week in een reinigingsmiddel leggen.

Het is voor het tandvlees beter als u 's nachts de frameprothese niet draagt. Op deze manier kan het tandvlees herstellen. Er zijn veel mensen die 's nachts klemmen of knarsen op hun tanden en kiezen. Op deze manier zouden er ongebruikelijke krachten op de frameprothese kunnen komen te staan. Het advies is om de frameprothese droog te bewaren.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Ik heb nu een paar jaar een partiële prothese. Ik heb in mijn bovenkaak nog vijf tanden, de rest is dus nep. Is het niet slimmer om gewoon alles maar ersit te halen en een volledige prothese te laten aanmeten?

Antwoord: We laten de eigen tanden zo veel mogelijk aanwezig, ook al zijn het er maar enkele. De reden daarvan is dat rondom eigen tanden het kaakbot intact blijft - mits u het tandvlees goed onderhoudt, natuurlijk. Het zou dan ook zonde zijn om deze tanden te trekken. Op deze manier behoudt u zo veel mogelijk kaakbot, iets wat in het geval van een volledige prothese in een later stadium van uw leven goed van pas komt! Ook heeft een partiële prothese nog steun van de overblijvende tanden en kiezen. Het is vaak wel lastig om tanden schoon te maken die niet normaal in een rijtje staan. Vraag uw zorgverlener of hij u daarbij kan begeleiden.

de volledige PROTHESE

WAT IS EEN PROTHESE?

Als er bij u in de loop der jaren steeds meer tanden en kiezen verloren gaan, dan zult u weleens nadenken over een volledige prothese, in de volksmond een kunstgebit genoemd. Een volledige prothese is een hele stap. Voor sommige mensen een opluchting en voor anderen een schrikbeeld. Een prothese vervangt dus alle tanden en kiezen. De prothese steunt op het tandvlees. Een goede prothese zit goed vast in de mond, geeft geen pijnklachten en laat zich moeiteloos dragen.

DE BEHANDELING

De tandarts zal de tanden en kiezen meestal niet in één behandeling trekken. Meestal trekt de tandarts eerst de kiezen en na een paar weken de tanden. Op deze manier kan het tandvlees bij de kiezen vast wat genezen en loopt u niet zonder tanden rond. Met eten is dit niet prettig. Zacht voedsel kan die weken wat helpen in het proces. Voordat uw tanden getrokken worden, zal de tandarts een afdruk van uw mond maken. Hiermee kunnen ze in het tandtechnisch laboratorium een gipsmodel maken waar de prothese op gecaliseerd wordt. In veel gevallen doen ze dit een aantal keer om een zo goed mogelijk resultaat te krijgen. U heeft zeggenschap over de vorm van de tanden in de prothese. Welke kleur wilt u en hoe wilt u de stand van de tanden in het kunstgebit hebben? Overleg dit goed met uw behandelaar. Soms is het slim om foto's mee te nemen van de periode dat u tevreden was met uw gebit. Op deze manier kunt u samen met uw behandelaar het mooiste resultaat krijgen. Als de laatste tanden worden getrokken, wordt het kunstgebit direct in de mond geplaatst over de verse wonden van het trekken heen. Dit klinkt raar, maar eigenlijk is het erg prettig. Op deze manier zit het kunstgebit als een drukverband over de wondjes heen.

DE EERSTE 24 UUR MET EEN PROTHESE

De eerste dag na het trekken van de laatste tanden kunnen de wondjes nog bloeden. Het speeksel in de mond kleurt ook rood. Probeer de eerste 24 uur niet te spoelen. Doet u dat wel, dan spoelt u de bloedstolsels weg die de wonden dichtduwen. Haal de prothese niet uit de mond. Er is dan een kans dat het tandvlees gaat zwellen en dat u de prothese er niet meer in krijgt. Spreek met uw tandarts af wanneer u hem zult bellen. U krijgt waarschijnlijk pijnstillers mee voor de eerste dagen. Slik niet zomaar zelf pijnstillers. Sommige pijnstillers verdunnen namelijk



het bloed. Overleg goed met uw tandarts en luister naar zijn adviezen. De meeste tandartsen hebben een lijstje gemaakt voor klanten die een prothese krijgen met daarop het spoednummer voor uw vragen, en de adviezen voor de eerste dagen. De eerste blik in de spiegel zal wennen zijn. Het ziet er direct anders uit. Sommige mensen worden er direct blij van, andere mensen schrikken zich rot. Het duurt een paar dagen voordat u aan het beeld gewend bent. Gun uzelf die tijd. Het advies is om in ieder geval eens per jaar naar de tandarts te gaan als u een volledige prothese hebt. Ook als u nergens last van heeft. Veel mensen proberen kleine ongemakken met hun prothese zelf op te lossen. Maar als u kleefpasta's moet gebruiken om de prothese vast te houden in uw mond zit de prothese eigenlijk niet goed. Overleg dit met uw tandarts.

HET ONDERHOUD

Het is heel belangrijk de prothese goed schoon te maken. Na elke maaltijd moet u de prothese uit de mond halen en hem goed afspoelen. Als u uw tanden poetst dan poetst, u ook uw prothese met een speciale protheseborstel. Gebruik daar geen tandpasta op. Dat schuurt te veel. Er zijn speciale reinigingsmiddelen verkrijgbaar in de winkel. Als u de prothese borstelt, leg dan een nat washandje in uw wasbak. Veel protheses vallen namelijk kapot in de wasbak. Leg de prothese niet in heet water, dan vervormt hij. Het advies is om de prothese droog te bewaren. Bij het vochtig bewaren van protheses is de kans op orale candida infecties groter. U kunt de prothese eens per week in een reinigingsmiddel leggen. Uw tandvlees moet u ook goed schoonhouden. In het begin, als er nog open wondjes zijn, kunt u het beste uw mond af en toe spoelen met lauw water. Als de wonden dicht zijn, kunt u het tandvlees poetsen met een zachte tandenborstel. Vergeet daarbij het gehemelte niet te poetsen en de tong. Daar kunnen voedselresten zich ook ophopen.

EEN 'KLIKGEBIT'

Als uw prothese niet meer goed zit omdat het kaakbot slinkt, is er een optie tot het plaatsen van implantaten om de prothese vast te klikken op de kaak. In de volksmond wordt dit vaak een klikgebit genoemd. Mensen die hiervoor behandeld worden, hebben vaak al een lijdensweg achter de rug. Een gebit zonder houvast kan ontzettend vervelend zijn, omdat het gebit zweeft in de mond. Op de volgende pagina's vindt u informatie over een prothese op implantaten.



Kroon op implantaat



Brug op implantaat



Prothese op implantaat

mogelijkheden met implantaten

WAT IS EEN IMPLANTAAT?

Een implantaat wordt geplaatst op een plek waar men een tand of kies mist, of waar men zoekt naar houvast voor een prothese. Een kunstwortel is de beste vergelijking en het implantaat wordt als een schroef in de kaak gedraaid. Een implantaat is gemaakt van materiaal dat het lichaam goed verdraagt. Een implantaat is een dure voorziening en heeft veel verzorging en onderhoud nodig. Praat met uw tandheelkundig behandelaar of een implantaat voor u de beste optie is bij het missen van een tand, kies of als houvast voor uw prothese. In principe kan bij iedereen met volgroeiend kaakbot een implantaat geplaatst worden, maar de randvoorwaarden moeten wel goed zijn. Er moet voldoende kaakbot zijn voor het plaatsen van het implantaat. U mag geen tandvleesproblemen hebben die invloed hebben op het kaakbot en u moet heel goed gemotiveerd zijn om de implantaten te verzorgen. Roken vormt een ernstige risicofactor bij het plaatsen van implantaten. Roken verslechtert de doorbloeding van het tandvlees. Daarnaast heeft roken een slechte invloed op het hechten van de implantaten in het kaakbot. Er zijn behandelaars die om deze redenen weigeren bij rokers implantaten te plaatsen in verband met het risico op mislukking.

DE BEHANDELING

Voor de behandeling zal door de zorgverlener bekeken moeten worden of er voldoende bot aanwezig is op de plek waar het implantaat geplaatst gaat worden. Zeker op plekken vóór in de mond is het belangrijk dat het implantaat op de zelfde hoogte geplaatst kan worden als een normale wortel. Als er te weinig bot aanwezig is, kan er een botherstelooperatie gedaan worden voordat het implantaat geplaatst wordt. In sommige gevallen kan tijdens de operatie ook het implantaat geplaatst worden. Voor botopbouw worden verschillende technieken gebruikt. Heel kort samengevat kan het met eigen bot dat ergens anders uit uw lichaam gehaald wordt. Soms kan het met donorbot van een ander. Andere mogelijkheden zijn donorbot van een dier of kunstmatig gemaakt bot. Als u behandeld wordt, krijgt u een plaatselijke verdoving. De behandeling wordt steriel uitgevoerd dus u krijgt meestal ook afdekkolletjes over u heen. Het tandvlees wordt opengemaakt. Daaronder ligt het kaakbot. Daar wordt een gaatje ingemaakt en daarin wordt het implantaat aangebracht. Het tandvlees wordt weer gesloten door middel van hechtingen. Daarna moet het implantaat goed vastgroeien in het kaakbot.

NA DE BEHANDELING

Na de behandeling kunt u last krijgen van zwelling of verkleuring van het tandvlees en andere plekken rond de plek waar u behandeld bent. De wond kan wat nabloeden, maar dat gaat meestal snel over. Bespreek met uw behandelaar wanneer u hem zult bellen. Gebruik de pijnstillers die hij heeft voorgeschreven. Slik niet zo maar zelf pijnstillers. Sommige pijnstillers verdunnen namelijk het bloed. Overleg goed met uw zorgverlener en luister naar zijn adviezen. De meeste zorgverleners hebben een lijstje gemaakt voor klanten die een implantaat krijgen. Daarop staan de adviezen voor de eerste dagen en het spoednummer voor eventuele vragen. Voor de zwelling kunt u wat koelende kompressen gebruiken op het gezicht. De implantaten hebben ongeveer acht tot twaalf weken nodig om vast te groeien. In de tussentijd heeft u een voorlopige oplossing in de mond zodat u wel toonbaar bent. Na deze periode wordt de uiteindelijke voorziening op het implantaat of implantaten gemaakt. Op de volgende pagina worden de verschillende toepassingen van implantaten besproken. De totale behandeling duurt gemiddeld tussen de zes en acht maanden.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Mijn moeder woont in een verpleeghuis. Moeten haar implantaten ook gepoetst worden?

Antwoord: Mondhygiëne is extreem belangrijk bij implantaten. Tandplak en tandsteen veroorzaken ontstekingen van het tandvlees rondom de implantaten. Deze ontstekingen kunnen ervoor zorgen dat de implantaten los gaan zitten. Zo kunnen de implantaten verloren gaan. Dit proces heet peri implantitis. Overleg met het verpleeghuis hoe zij omgaan met implantaten en zorg dat uw moeder de juiste zorg ontvangt. In de praktijk kom ik te vaak vergeten implantaten tegen, die niet onderhouden worden en die grote problemen veroorzaken.

WAT MAAKT

tandheelkunde duur?

Tandheelkunde is duur. En mondzorgprofessionals verdienen een goed belegde boterham. Toch is uitleg over de achtergrond van een nota best interessant. De kosten van de behandelingen zijn gebaseerd op alle kosten die een mondzorgpraktijk moet maken om draaiend te blijven. De tarieven bedenkt een mondzorgverlener niet zelf. Deze worden vastgesteld door de NZA (Nederlandse Zorg Autoriteit) Of u de kosten vergoedt krijgt heeft te maken met de voorwaarden van uw aanvullende tandartsverzekering.

HYGIËNERICHTLIJNEN

De hygiëne richtlijnen zijn altijd een hot item in mondzorgpraktijken. Elke paar jaar komen er weer nieuwe richtlijnen waardoor een mondzorgpraktijk weer alles moet verbouwen. De richtlijnen zijn er op gebaseerd dat alles op de juiste manier schoongemaakt kan worden. Denk aan nieuwe vloeren en deuren maar ook aan aanpassingen in looproutes die niet door elkaar heen mogen lopen en sterilisatie apparatuur. Het is niet vreemd dat je als mondzorgpraktijk na het nieuw hygiëneprotocol incens weer voor 50.000 euro moet verbouwen. Al deze kosten zijn teruggerekend in de rekening die op uw mat ligt.

MATERIALEN

Tandheelkundige materialen zijn erg duur. Waar een doos handschoenen voor een schoonheidsspecialist misschien 4 euro kost, kosten dezelfde handschoenen (met een keurmerk) vaak het dubbele. Daarbij is bij elke cliënt schoon materiaal gewenst. Bij een cliënt gebruik je een onderlegvel, een cliëntenservet, een nieuw mondmasker, een paar schone handschoenen, een hoofdsteun voor over de stoel heen. Dan hebben we het nog

niet gehad over borsteltesjes voor polijsten, materialen zoals sponsjes, wattenrolletjes en kwastjes. Allemaal materiaal die je niet bij de kruidvat koopt omdat het van goedgekeurd materiaal moet zijn.

PERSONEELSKOSTEN

De meeste mensen denken dat het geld wat u afreken, na een behandeling, rechtstreeks verdwijnt in de zak van de behandelaar. Ooit gedacht aan de kosten van de balie-assistent (die u te woord staat) de tandarts-assistent aan de stoel, de omloopassistent (die het vuile gereedschap ophaalt) en de sterilisatie-assistent? Al dit personeel is nodig om een mondzorgpraktijk goed te laten verlopen. Personeel moet ook betaald worden. Ook dit zit verwerkt in de tandheelkundige tarieven.

TECHNIEKKOSTEN

Veel mensen denken dat de tandarts veel verdient aan een kroon plaatsen of het plaatsen van een frame-prothese. Meestal is dat juist niet zo. Als u goed op uw tandartsnota kijkt zult u ooit de kosten van "techniek" aantreffen. Dit zijn de kosten die de tandarts moet afrekenen aan het tandtech-

nische laboratorium. Het tandtechnische lab maakt deze kronen, bruggen en protheses. Zij werken zelf niet in de mond maar in opdracht van de tandarts. Het is dus "uitbested" werk.

DE GOEDKOOPSTE ZORG IS ZELFZORG!

In dit magazine krijgt u alle informatie om uw gebit goed te onderhouden. Het staat vol met tips en trucs om tandheelkundige kosten buiten de deur te houden. Ik zie al jaren dat het werkt. Mensen die voorheen jaarlijks hoge kosten maakten aan tandheelkundige oplossingen door dagelijkse goede en nauwkeurige zelfzorg én het 6 maandelijks bezoek aan de mondhygiënist weinig kosten meer maken. De goedkoopste zorg is zelfzorg!

MAAK ZELF DIE BESLISSING

Mijn advies is dan ook, maak zelf die afspraak met de mondhygiënist voor u (en evt. uw gezin) De mondhygiënist valt onder uw tandheelkundige verzekering én u heeft geen verwijfsbrief nodig voor een afspraak.

lof voor de onzichtbare ZORGVERLENER!



De tandtechnicus maakt kronen, bruggen ect. die de tandarts in de mond van de klant plaatst. Voor u als klant is de tandtechnicus als persoon niet zichtbaar. Hij werkt in een tandtechnisch laboratorium. Een goede samenwerking met de tandarts zorgt voor een goed resultaat in de mond van de klant. Het techniekwerk kan door de tandtechnicus zelf ambachtelijk gemaakt worden of uitbested worden aan laboratoria in andere landen. Op deze manier probeert men de kosten van kronen, bruggen ect. omlaag te krijgen. Het opleidingsniveau van de tandtechnicus is **mbo**.



De tandprotheticus is een paramedicus. Hij meet protheses (kunstgebiten) aan. Hij onderzoekt in samenwerking met de tandarts of zelfstandig uw mond, en richt zich op het correct aanmeten, het maken en aanbrengen van een prothese. De tandprotheticus werkt vaak zelfstandig in een eigen praktijk. Er is in dat geval meestal samenwerking met tandartspraktijken, implantologen en kaakchirurgen. In het geval van een volledig tandloze kaak kan de tandprotheticus ook zelfstandig protheses aanmeten bij de klant. Het opleidingsniveau van de tandprotheticus is **hbo**.

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Het lijkt me geweldig, als ik een tand verlies laat ik daar gewoon een implantaat zetten. Of werkt dat niet zo?

Antwoord: Een implantaat is tandheelkundig gezien een prachtige oplossing. Het is echter wel goed om even na te denken of een implantaat bij u en uw leven past. Het is een kostbare keuze die u maakt voor het leven. Heel simpel voorbeeldje: stel, u verliest een kies rechtsboven. Een brug zou een optie zijn maar daarvoor moet u 2 tanden opofferen zodat die kronen worden met een dummy op de plek van de verloren kies. Het lijkt mooier om daar een nieuwe schroef te zetten en er een kroon op te maken. De prijs voor een implantaat is iets duurder. Maar goed, dat heeft u er voor over. U bent 2 jaar verder, en nu verliest u een kies links onder. Gaat u dan weer voor een implantaat? En over 5 jaar vervangt u de kies weer door een implantaat? En ga zo maar door. Door te kiezen voor een implantaat kunt u bijna niet meer terug. Als u op een plek in uw mond gaat implanteren is het een weg die we inslaan die we vaak niet meer terug kunnen keren. We zijn ergens sterfelijk, ook al willen we dat niet altijd toegeven. En in een verpleeghuis terecht komen met 12 implantaten is iets wat ik niemand toewens. Verplegend personeel rent zich immers al de benen onder de kont vandaan zonder elke dag 2 keer uw 12 implantaten te moeten schoonmaken.

Bovenstaand verhaal wordt wel eens over het hoofd gezien. Overleg met uw mondzorgprofessional uw mond op de lange termijn en denk zelf ook eens na hoe u uw toekomst ziet. Het is uw mond en u mag kiezen

VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Ik kreeg mijn nota na de behandeling maar ik schrok nogal. De rekening was veel hoger dan dat ik verwacht had. Hoe kan dat?

Antwoord: Vraag altijd voor behandeling om een offerte. Als een behandeling dunder dreigt te worden, is de mondzorgprofessional verplicht een u offerte te geven voor de behandeling. Heeft u een tandartsverzekering? Vraag dan uw verzekeraar dan op basis van de offerte wat zij vergoeden. Omdat verzekeraars niet voor alle codes dezelfde vergoeding hanteren, voorkomt dit vervelende verrassingen achteraf. Bent u het niet eens met de offerte of heeft u vragen? Overleg dit dan voor de behandeling met de mondzorgprofessional. Gaat het om een hele dure behandeling of twijfelt u aan het behandelvoorstel? Vraag dan om een second opinion. Hier zijn wel kosten aan verbonden.

het is uw mond, U MAG KIEZEN

STERKER NOG, U MOET KIEZEN!

Uw zorgverlener heeft een visie hoe hij uw mond zou willen behandelen. Maar misschien heeft u daar zelf een heel ander idee over. De tandarts zou willen investeren, maar zelf wilt u bijvoorbeeld om financiële redenen liever naar natuurlijke afbouw van uw gebit. Uiteindelijk is het uw mond, uw beslissing en uw keuze. Het is dan ook slim om deze keuze goed door te geven bij uw zorgverlener. Op deze manier wordt het voor uw zorg-

verlener gemakkelijker en krijgt u de opties aangeboden die passen bij uw zorgrichting. Zie de uitgesproken zorgrichting als een afspraak tussen zorgverlener en klant. Een zorgrichting kan door de tijd heen wijzigen. Soms veranderen dingen, waardoor zaken meer of minder belangrijk worden in het leven. Het is belangrijk hier met uw zorgverlener over te praten. Maak altijd duidelijk wat uw eigen richting is.



VRAAG UIT DE PRAKTIJK

Volgens mijn tandarts moet ik stoppen met roken. Hij zegt dat het slecht is voor mijn gebit. Ik heb wel rookaanslag maar mijn tandvles bloedt nooit.

Antwoord: tandvlesproblemen komt vaker voor bij rokers dan bij niet-rokers. Bovendien is de ernst van deze problemen bij rokers groter dan bij niet-rokers. Door het roken vernauwen de bloedvaten in het tandvles. Problemen met tandvles worden vaak bij rokers minder snel opgemerkt omdat het tandvles minder snel bloedt. Mensen denken daardoor dat het tandvles gezond is. Tandvlesproblemen bij rokers worden vaak zo laat ontdekt en zijn vaak al zo vergevorderd dat tanden en kiezen spontaan verloren lijken te gaan. Ook reageren rokers minder goed op de tandvlesbehandeling van parodontitis. Zorgverleners beseffen dat stoppen met roken moeilijk is maar weten ook dat het als dramatisch ervaren wordt als u uw tanden gaat verliezen. Tandvlesbloedingen zullen na het stoppen met roken tijdelijk erger worden. Immers de doorbloeding verbetert weer. Dit is een tijdelijk proces. Na behandeling van uw tandvles en goede mondhygiëne verbetert dit weer snel. Mocht u een implantaat willen als u rookt weet dan dat de kans op mislukking veel groter is dan bij niet-rokers. Immers uw tandvles moet gezond zijn als er een implantaat geplaatst wordt. Veel behandelaren zijn daarom ook terughoudend om implantaten te plaatsen bij rokers.



Kies voor preventie & infectie bestrijding

De eerste keuze hebben we vast voor u gemaakt. Dat is infectiebestrijding, dus preventieve zorg. Dat blijft de basis van alle keuzes en alle gebitten. Hoe een gebit er ook uitziet: gaaf of vol met vullingen en kronen, infectiebestrijding blijft de belangrijkste keuze die we kunnen maken. De keuze van infectiebestrijding geeft aan dat u zelf aandacht aan uw gebit geeft door goede zelfzorg, maar dat u ook regelmatig de mondhygiënist en/of de tandarts bezoekt.

Kies voor renovatie waar noodzakelijk

Deze keuze van zorgrichting geeft aan dat u graag heeft dat de focus komt te liggen op onderhoud waar echt noodzakelijk. Dus als een vulling afbreekt of u verliest een kies, dan wilt u op dat moment weten van uw zorgverlener wat er gedaan kan worden. De zorgverlener zal u door middel van een behandelplan en begroting informeren over de kosten en behandeling, zodat u goed geïnformeerd behandeld kunt worden.

Kies voor investeren in langdurig behoud

Deze optie kiest u als u behoefte heeft aan een zorgplan met een visie hoe u problemen in uw gebit kunt oplossen door te investeren in uw gebit. Deze investeringen kunnen in een keer gedaan worden, maar ook over een langere periode verdeeld worden, zodat u bij financiële ruimte (bij uzelf of uw tandheelkundige verzekering) proactief bezig bent met uw gebit. U wacht bij deze optie dus niet af tot er problemen ontstaan, maar gaat zelf planmatig te werk met uw gebit.

Kies voor natuurlijke afbouw van een gebit

Ook afbouw is een legitieme optie voor sommige mensen. Zoals alle andere opties kan ook afbouw van een gebit een bewuste keuze zijn. Het uitspreken van deze behandelrichting naar uw zorgverlener kan voor u interessante informatie geven over de afbouw van uw eigen gebit en de overstap naar prothetische voorzieningen. Op deze manier kan de prothetische voorziening op een later tijdstip in uw leven aan uw verwachtingspatroon voldoen.

van controle NAAR CONSULT!

Door het lezen van deze gebruiksaanwijzing bent u op de hoogte van alle mogelijkheden voor uw gebit. U leerde over problemen bij uw gebit, kent de meest voorkomende oplossingen die voorhanden zijn en weet nu dat zelfzorg het allerbelangrijkst is voor uw gebit. Stel u zelf op als klant in plaats van patiënt en laat ons zorgverleners zien dat u trots bent op uw tanden en dat u er graag uw tijd en moeite in wilt investeren.

STEEK DE HAND IN EIGEN BOEZEM

Laten we eerlijk zijn. Er wordt veel gemopperd over tandheelkunde. Op feestjes is het vaak een onderdeel van gesprek en dan niet in positieve zin. De behandelingen waren dramatisch, gruwelijk pijnlijk en ook nog eens duur. Draai het eens om. Een groot deel van de mensen komt bij hun tandheelkundig behandelaar met een vieze, onverzorgde mond en zonder enige interesse of visie voor de toekomst. Het is dan voor veel behandelaars moeilijk jaar in, jaar uit een positieve

houding aan te nemen. Gelukkig komen er ook heel veel geïnteresseerde mensen, bij wie hun mond goed verzorgd is. Het geeft ons als behandelaars meer mogelijkheden om u als klant goed voor te lichten en u te voorzien van alle mogelijkheden en informatie.

ZET ZELF DE EERSTE STAP NAAR EEN GEZONDE MONDGEZONDHEID.

Door dit magazine te lezen heeft u een eerste stap gezet naar een gezonde mondgezondheid.

U weet op dit moment dat u zelf keuzes kunt maken. U kunt zelf een afspraak voor preventieve mondzorg maken bij de mondhygiënist. U las alles wat u zelf kunt doen voor uw gebit en u weet wat voor oplossingen uw tandarts kan maken als er iets kapot gaat. Ik denk dat u inmiddels beseft dat er in een deel van de (commerciële) tandheelkunde veel mensen aan het werk zijn zonder enige vorm van diplomering. Maak hier gebruik van en kies zelf voor behandelingen en behandelaars waar u achterstaat!

nawoord

U heeft deze digitale versie van BeterPoetsen gelezen. Gebruik deze informatie dagelijks voor een gezonde mond en weinig toekomstige kosten! In deze versie kunt u vooral informatie lezen over de mondzorg bij u zelf. Wilt u meer weten over de mondzorg bij zorgafhankelijke cliënten (zoals mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking of mensen met (een vorm van) dementie? Kijk dan op mijn website www.moelijktepoetsen.nl voor meer informatie! Ook wil ik u graag wijzen op www.tussenjetanden.nl een webshop met alle tandenstokers en ragers!

*Hartelijke groeten,
Tiffany Claus*

