

Global Periodontal Health Project

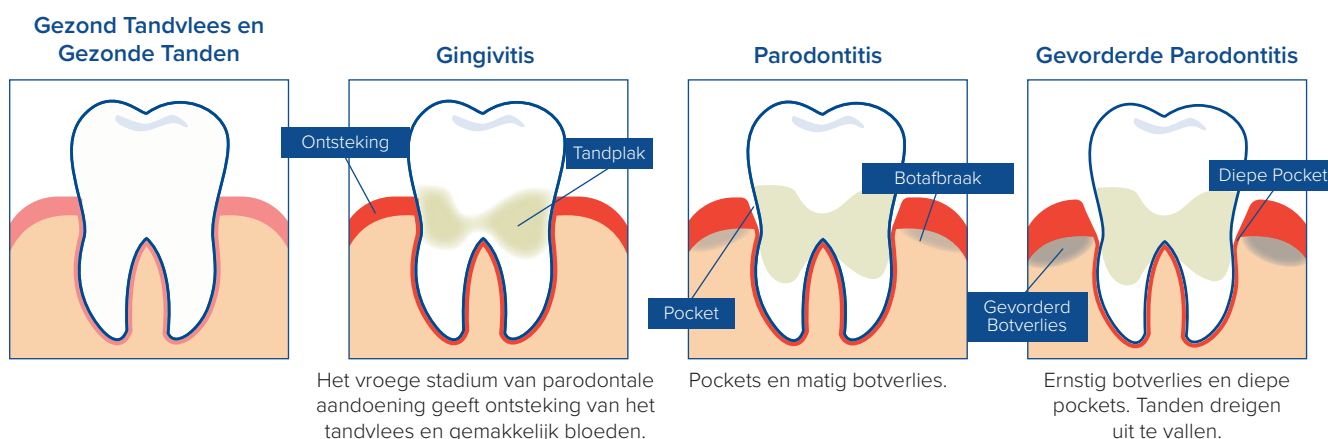


FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

Uw mondhygiënist (oral health professional, OHP) heeft tijdens uw afspraak van vandaag een licht geval van parodontale (tandvlees)aandoening ontdekt, bekend als gingivitis.

Wat betekent dit?

Dit betekent dat u een infectie en ontsteking heeft die wordt veroorzaakt door ongecontroleerde tandplak in uw mond en dat uw tandvlees kan bloeden als u poetst - dit is niet normaal. Deze infectie wordt veroorzaakt door een onbalans van bacteriën in uw mond en tandvlees, tandplak genaamd.



Wat is tandplak en waarom bloedt mijn tandvlees?

Tandplak is een complexe verzameling van kleverige bacteriën die zich voortdurend vormen rond de tanden en onder het tandvlees. Deze bacteriën geven voortdurend schadelijke gifstoffen af die tandvleesontsteking (bloeding), halitosis (slechte adem) veroorzaken en ook kunnen leiden tot tandbederf. Wanneer tandplak niet effectief wordt verwijderd met dagelijks poetsen en flossen, wordt het harde tandsteen dat alleen met een OHP kan worden verwijderd.

Als de tandvleesaandoening niet wordt aangepakt, kan deze overgaan van een omkeerbare tandvleesontsteking (gingivitis) naar een destructieve ontsteking van het parodontale weefsel, het zogenaamde parodontitis. Parodontitis leidt tot de permanente vernietiging van het bot dat de tand ondersteunt. Als parodontitis niet wordt behandeld, kan dat leiden tot tandverlies, en dit kan invloed hebben op uw kauwen, spreken, uiterlijk, gevoel van eigenwaarde en levenskwaliteit.

Is tandvleesaandoening belangrijk?

Naast het mogelijke verlies van uw tanden kan tandvleesaandoeningen ook uw algemene gezondheid aantasten. De mond is de poort naar het lichaam waardoor bacteriën en hun giftige stoffen van onbehandelde en ongecontroleerde tandvleesaandoeningen in de bloedstroom terecht komen, wat bijdraagt aan ernstige gezondheidsproblemen, zoals diabetes, hartziekten, beroertes, de ziekte van Alzheimer, longontsteking, nieraandoeningen, sommige vormen van kanker, en ongunstige zwangerschapsuitkomsten.

Wat verhoogt mijn risico om tandvleesaandoeningen te krijgen?

Milde tandvleesaandoeningen kunnen de meeste mensen treffen, maar bepaalde risicofactoren kunnen tot gevolg hebben dat mensen lijden aan de meer destructieve parodontitis, zoals slechte mondhygiëne, roken en diabetes. Andere risicofactoren zijn onder andere genetica, stress, obesitas en bepaalde medicijnen. U moet met uw tandarts en/of mondhygiënist bespreken hoe u het risico op tandvleesaandoeningen kunt verminderen.



Global Periodontal Health Project



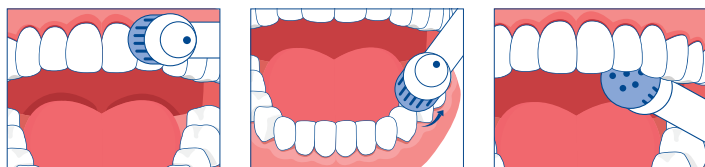
FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

Wat kan ik aan mijn tandvleesaandoening doen?

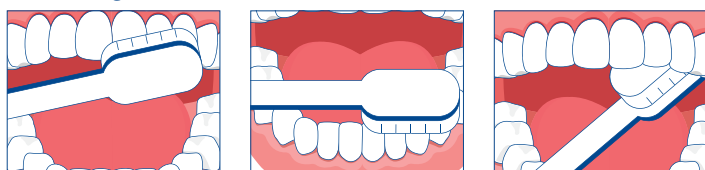
U kunt dit verhelpen, maar uw dagelijkse aandacht is noodzakelijk en u moet zo snel mogelijk de hulp van uw OHP inroepen om de meest geschikte en doeltreffende parodontale behandeling en nazorg te krijgen!

Poets minstens twee minuten goed, twee keer per dag, met een handmatige of elektrische tandenborstel met een zachte, kleine kop en afgeronde borstelharen, en houd de tandenborstel in een hoek van 45 graden ten opzichte van het tandoppervlak. Een elektrische tandenborstel kan helpen om de plak beter te verwijderen.

Krchtig Poetsen



Handmatig Poetsen



- Gebruik een fluoride tandpasta die tot 1500 ppm fluoride bevat.
- U moet dagelijks tussen uw tanden reinigen met behulp van flosdraad en/of de juiste maat interdentaal ragers.
- Overweeg het gebruik van specifieke tandpasta's en/of mondspoelingen, met antiplak en ontstekingsremmende effecten.
- U kunt ook uw tong schoonmaken met een tongschraper of een tandenborstel.
- Uw OHP kan u helpen met de juiste mondhygiëneroutine om een maximaal resultaat te bereiken.

Hoe wordt een milde tandvleesaandoening behandeld?

De belangrijkste stap is het perfectioneren van uw thuiszorgroutine om de opbouw van plak te voorkomen. Het kan zijn dat u een professionele mechanische plakverwijdering nodig heeft (vaak een tandreiniging genoemd) om harde tandsteenophopingen boven en onder de tandvleeslijn te verwijderen.

Neem het bloeden van het tandvlees serieus. Zodra u problemen opmerkt, moet u zo snel mogelijk de hulp van uw OHP inroepen, en vergeet niet uw OHP twee keer per jaar te bezoeken.

Hoe kan ik mijn risico op tandvleesaandoeningen verminderen?

U kunt uw risico verminderen als u een uitstekende mondhygiëneroutine aanhoudt, geen tabak gebruikt, stopt met roken, gezond en evenwichtig eet, en minder suiker consumeert. U kunt uw risico ook beperken als u de stress in uw leven vermindert, regelmatig beweegt, goed slaapt en regelmatig naar de tandarts en de hygiënist gaat.

