

Een gezonde mond = een gezond hart

Waarom is mondverzorging belangrijk?

Goede mondverzorging, zoals elke dag uw tanden poetsen en elke zes maanden naar de tandarts of mondhygiënist gaan, is erg belangrijk. Slechte mondverzorging kan namelijk leiden tot ernstige hartproblemen, zoals een ontsteking van de binnenbekleding van het hart (endocarditis). Bacteriën uit uw mond kunnen via wondjes of ontstoken tandvlees in uw bloed terechtkomen. Vooral als u hartproblemen heeft, geopereerd bent aan een hartklep of een pacemaker/ICD heeft, is het risico hoog.



Tanden poetsen: wat heeft u nodig?

- Kunstgebit: speciale borstel, neutrale zeep of kunstgebit-tandpasta, gebitbakje.
- Eigen tanden: tandenborstel, fluoride houdende tandpasta, ragers of soft picks (en eventueel vaseline voor droge lippen en een tongschraper).

Goed poetsen, hoe doet u dat?

Poets twee keer per dag twee minuten, na het ontbijt en voordat u gaat slapen.

Kunstgebit

- Maak uw kunstgebit elke dag schoon met borstel en zeep en spoel het goed af met water.
- Bewaar uw kunstgebit 's nachts in een gebitbakje.
- Leg uw kunstgebit 1x per week in natuuraal om tandsteen te voorkomen.

Eigen tanden

- Poets uw tanden en tandvlees met een tandenborstel.
- Maak de ruimtes tussen uw tanden en kiezen schoon met ragers of soft picks.
- Gebruik eventueel een tongschraper.
- Heeft u implantaten? Poets deze dan ook goed.

Algemene tips

- Spoel uw mond na elke maaltijd om etensresten te verwijderen.
- Heeft u langer dan twee weken last van bloedend tandvlees? Ga dan naar uw tandarts.