

Tips voor een gezonde lach



TePe[®]



Een gezonde lach, een gezond leven

Een goede mondgezondheid is essentieel voor uw algehele gezondheid en welzijn. Gebruik deze folder om meer te leren en te begrijpen over veel voorkomende mondziekten en hoe u uw mond gezond kunt houden.



Cariës, gaatjes of tandbederf?

Ze verwijzen allemaal naar hetzelfde probleem: zuuraanvallen op de mineralen in de tanden wat uiteindelijk kan leiden tot een gaatje.

Doe uw huiswerk

Gezond tandvlees is lichtroze, stevig, en bloedt niet als u uw tanden poetst. Gezonde tanden zijn intact en vertonen geen tekenen van tandbederf. Uw tandvlees en tanden gezond houden is eenvoudig. Reinig ze elke dag goed en bezoek uw tandarts of mondhygiënist regelmatig. Als bacteriën zich ophopen op uw tanden (plaque) en niet worden verwijderd, kan dit tot problemen leiden:

- **Tandbederf** – veroorzaakt door herhaalde zuuraanvallen op de tanden. Bacteriën gebruiken suikers die in voedsel zitten als energie en produceren zuren die schade veroorzaken aan het tandglazuur (het buitenste oppervlak van de tand). Als deze zuuraanvallen te vaak voorkomen, kan er permanente schade aan de tand ontstaan.
- **Tandvleesaandoeningen** – bacteriën kunnen ook het tandvlees irriteren, waardoor het ontstoken raakt en gemakkelijk bloedt. Het eerste stadium van tandvleesontsteking wordt gingivitis genoemd. Zonder behandeling kan gingivitis zich uitbreiden en het ondersteunende bot aantasten, zich ontwikkelen tot parodontitis en mogelijk leiden tot verlies van tanden en kiezen.

Houd uw glimlach in vorm

Onderzoek toont aan dat tandvleesaandoeningen in verband staan met andere ziekten, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Dat betekent dat het behandelen van tandvleesaandoeningen ook kan helpen bij de behandeling van andere ziektes.

Een gezonde levensstijl omvat lichamelijke activiteit, een gebalanceerd dieet, een goede nachtrust en een goede mondhygiëne. Zorgen voor uw mond is een onderdeel van zorgen voor uzelf.

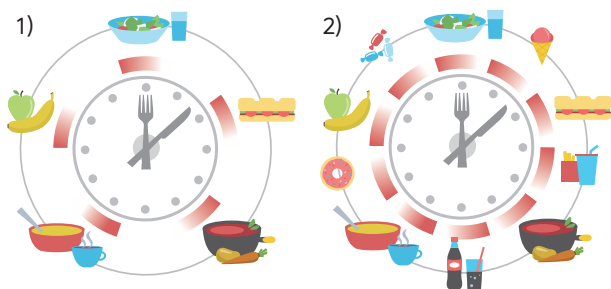


Tips en adviezen

Glimlach vriendelijke eetgewoonten

Uw eetgewoonten, zoals het vaak eten van zoetheid, zijn een van de factoren die kunnen leiden tot tandbederf. Kleverig voedsel is moeilijker te verwijderen, waardoor zuuraanvallen plaatsvinden die uw tanden beschadigen. Speeksel spoelt en neutraliseert zuur, maar heeft tijd nodig om te werken. Als u uw mond geen pauze tussen maaltijden geeft, zullen er gaatjes ontstaan.

- Probeer de inname van voedsel en dranken te beperken tot vijf keer per dag (1), en vermijd het nemen van tussendoortjes tussen de maaltijden (2).
- Drink water tussen de maaltijden en wanneer u dorst heeft.
- Probeer weg te blijven van onnodige suikers.



De regel van vijf

Het is belangrijk om alle vijf de zijden van uw tanden te poetsen. Mondziekten beginnen vaak tussen de tanden, waar uw tandenborstel niet kan komen. Gebruik dagelijks flosdraad, tandenstokers of een interdentale rager. Het kan zijn dat u meer dan één maat rager nodig heeft, omdat de ruimtes tussen uw tanden variëren. Een goed passende interdentale rager vult de ruimte en biedt enige weerstand bij het inbrengen, maar forceer het nooit.



Gebruik een rechte rager tussen je voortanden en beweeg 'm een paar keer heen en weer. Buig de rager voor betere toegang tussen de achterste kiezen.



Beheers het poetsen



Poets uw tanden 's morgens en 's avonds minstens twee minuten met een fluoridehoudende tandpasta.



Houd de borstel in een hoek van 45 graden tegen de tandvleesrand. Poets met kleine bewegingen en lichte druk. Poets eerst de binnenkant van de tanden, dan de buitenkant en eindig met de kauwvlakken.



Vermijd eten en drinken gedurende twee uur om het meeste voordeel uit de fluoride te halen.



Vervang uw tandenborstel regelmatig. Minimaal om de drie maanden.

Kit voor een verzorgde glimlach

Tandenborstels

Kies een tandenborstel met zachte of extra zachte borstelharen voor milde reiniging. Een taps toelopende borstelkop maakt het makkelijker om de achterste kiezen te bereiken.

TePe Select™ (1) tandenborstel van hoge kwaliteit en bruikbaar voor iedereen.

TePe Nova™ (2) heeft een taps toelopende borstelkop met een langere borsteltip voor toegang op moeilijk bereikbare plaatsen.

TePe GOOD™ Regular (3) een duurzame borstel met gekleurde borstelharen gemaakt van suikerriet.

TePe Supreme™ (4) innovatief, met borstelharen op twee niveaus voor een optimale reiniging.

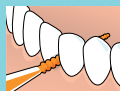
Reinigen tussen de tanden en kiezen

Regelmatig interdentaal reinigen houdt uw tandvles fris en gezond.

TePe® Interdental Brush/TePe Angle™ (5) is de meest efficiënte en gebruiksvriendelijke oplossing voor het verwijderen van plaque tussen de tanden.



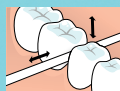
TePe EasyPick™ (6) zorgt voor snel en gemakkelijk interdentaal reinigen in drie verschillende maten. Uitstekend voor snelle reiniging gedurende de dag.



TePe GOOD Mini Flosser™ (7) voorgeladen flosdraadhouder voor gemakkelijk gebruik, met een handvat gemaakt van suikerriet en houtvezels.



TePe® Dental Tape (8) voor zeer smalle ruimtes, glijdt gemakkelijk zonder te rafelen.



Voorkom een slechte adem

Slechte adem wordt vaak veroorzaakt door bacteriën op de tong. Een paar keer schrapen met een tongscraper kan helpen.

TePe GOOD™ Tongscraper (9) voorkomt slechte adem en verbetert de mondhygiëne.





Controleer hoe u geпоetst heeft

TePe PlaqSearch™ helpt moeilijk op te sporen plaque te vinden. Kauw op het tablet tot deze is opgelost, gebruik uw tong om ervoor te zorgen dat de tablet-oplossing alle tandoppervlakken bereikt



en spoel eenmaal.

De vlekken laten zien waar u beter moet poetsen.

Producten voor uw glimlach



Tandenborstels



Select



Nova



Supreme



GOOD Regular

Interdentale producten



Original

- 0.4 mm
- 0.45 mm
- 0.5 mm
- 0.6 mm
- 0.7 mm
- 0.8 mm
- 1.1 mm
- 1.3 mm
- 1.5 mm



ExtraSoft

- 0.45 mm
- 0.5 mm
- 0.6 mm
- 0.7 mm
- 0.8 mm
- 1.1 mm



Angle

- 0.4 mm
- 0.45 mm
- 0.5 mm
- 0.6 mm
- 0.7 mm
- 0.8 mm



- XS/S
- M/L
- XL

Mini Flosser



Dental Tape



Aanvullende producten

PlaqSearch



Tongschraper



Deze folder maakt deel uit van TePe Share.

Ga naar www.tepe.com voor aanvullend voorlichtingsmateriaal.

TePe Benelux B.V.

Amethystweg 5, 2665 NT Bleiswijk

Tel: +31 (0)85-760 39 66

info.nl@tepe.com

www.tepe.com

All trademarks herein are the property of TePe Munhygienprodukt AB

