

A close-up photograph of a dental mirror reflecting a patient's teeth. The mirror is held in a hand, and the reflection shows a row of upper teeth. The background is a soft, out-of-focus green. A dark blue horizontal bar is positioned across the top of the image, containing the title text in white.

Ontstoken tandvlees

vragen en antwoorden

Ontstoken tandvlees (gingivitis) kunt u voorkomen of genezen door een goede mondhygiëne. Deze folder informeert u hierover.

Waarom is mondhygiëne zo belangrijk?

Met een goede mondhygiëne houdt u uw tanden, kiezen en tandvlees gezond. Goede mondhygiëne betekent: dagelijks poetsen met fluoride-tandpasta en de ruimte tussen de tanden en kiezen reinigen met tandenstokers of ragers. Op plaatsen waar weinig ruimte tussen de tanden en kiezen is, kunt u flossdraad gebruiken.

Hoe ziet gezond tandvlees er uit?

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



Gezond tandvlees

Hoe merk ik dat mijn tandvlees ontstoken is?

Rood, gezwollen of bloedend tandvlees zijn meestal de eerste verschijnselen. Het hele tandvlees kan ontstoken zijn, maar de ontsteking kan ook plaatselijk optreden, bijvoorbeeld tussen twee tanden of kiezen.



Ontstoken tandvlees

Ontstoken tandvlees gaat soms samen met een vieze smaak of een slechte adem, maar doet zelden pijn. Ontstoken tandvlees kan wel gevoelig zijn bij aanraking. Dat merkt u als u tandenstokers, ragers of flossdraad gebruikt.

Wat is de oorzaak van ontstoken tandvlees?

De belangrijkste boosdoener is de plak die zich langs de rand van het tandvlees en tussen de tanden en kiezen bevindt. Als u de plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat het tandvlees gaat ontsteken. Niet verwijderde plak wordt hard en verkalkt tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich weer gemakkelijk nieuwe plak. Hierdoor raakt het tandvlees steeds meer ontstoken.

Een handig hulpmiddel om plak zichtbaar te maken is een plakverklikker. Dat is een kauwtablet met kleurstof die de plak op de tanden en kiezen kleurt.

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

Ontstoken tandvlees geneest alleen als u dagelijks alle plak verwijdert.

Kan ik plak verwijderen met een mondspoelmiddel?

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

Kan de tandarts iets aan ontstoken tandvlees doen?

De tandarts of de mondhygiënist kan adviezen en instructies geven over mondhygiëne. Daarnaast kunnen zij tandsteen verwijderen. Sommige mensen hebben last van veel tandsteen. In dat geval kunt u aan de tandarts of de mondhygiënist vragen welke tandpasta zij voor u geschikt vinden. Er is tandpasta die de vorming van tandsteen tegengaat. Ook als u deze tandpasta gebruikt, blijft een goede mondhygiëne dé manier om uw tandvlees gezond te houden.

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

De risico's zijn niet voor iedereen gelijk. Als u er vatbaar voor bent, kan de ontsteking zich uitbreiden en ook het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Uiteindelijk kan er zoveel kaakbot verdwijnen dat de tanden en kiezen los gaan staan. Deze ernstige vorm van ontstoken tandvlees heet parodontitis.

Is roken schadelijk voor het tandvlees?

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

Lopen zwangere vrouwen meer risico met betrekking tot ontstoken tandvlees?

Ja, want door de veranderde activiteit van hormonen reageert het tandvlees heftiger op de aanwezigheid van plak. Als er echter geen plak is, treedt deze reactie niet op. Extra aandacht voor de mondhygiëne tijdens de zwangerschap kan dus ontstoken tandvlees voorkomen.

Ontstoken tandvlees geneest alleen als u de tanden met extra aandacht poetst. Dat betekent: naast tweemaal daags poetsen, één keer per dag zorgvuldig alle plak tussen de tanden en kiezen verwijderen. U kunt hiervoor tandenstokers, ragers of flossdraad gebruiken. Als u ondanks een goede mondhygiëne toch tandvleesproblemen heeft, raadpleeg dan uw tandarts of mondhygiënist.

Lees verder op de achterzijde.

Heeft u vragen over tandvleesproblemen? De tandarts of mondhygiënist beantwoordt ze graag. Bovendien vertellen ze u hoe u de oorzaken kunt aanpakken. Als het u niet lukt een goede mondhygiëne vol te houden, kunt u de tandarts of de mondhygiënist vragen om u hierbij te begeleiden.

Colofon

Uitgave

© Ivoren Kruis, Woerden/ Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde, Nieuwegein

Tekst

Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ)

Vormgeving

De Vormers, Utrecht

Afbeeldingen

Met dank aan prof. dr. H.H. Renggli, KUN Nijmegen

Productiebegeleiding en distributie

Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ),
telefoon 0348-437606

Grafische productie

Graphic Support, Dreumel

eerste druk, mei 2000

tweede druk, september 2000

