

GA ZEKER 1 KEER PER JAAR NAAR DE TANDARTS.

Dat is goed voor je tanden en voor je portemonnee.
Ga ook als je geen pijn voelt.

GEBITSPROTHESE OF GEEN NATUURLIJKE TANDEN MEER?

Ga ook zeker 1 keer per jaar naar de tandarts. Minder kans op pijn en andere problemen in je mond!

ZWANGER?

Ga ook als je zwanger bent naar de tandarts. Alle behandelingen en ook de verdovingen zijn veilig voor je baby.
Vertel altijd aan de tandarts dat je zwanger bent.

KINDEREN?

Voor kinderen tot 18 jaar betaalt je mutualiteit meestal alle tandartskosten terug.
Beugels worden niet volledig terugbetaald.
Wil je meer informatie over beugels? Vraag dit aan je mutualiteit.

WEINIG GELD?

Heb je een laag loon of heb je een uitkering? Dan heb je misschien recht op verhoogde terugbetaling door de mutualiteit.
Je betaalt dan minder bij de dokter en de tandarts.

Weet je niet of je recht hebt op verhoogde terugbetaling? Vraag dit aan je mutualiteit.

SNEL ZIJN IS BETER

Heb je langer dan 2 weken een wondje in je mond? Laat de dokter of de tandarts ernaar kijken. Misschien ben je ziek zonder dat je het weet.



**GEZONDE
MOND**
VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

MEER INFO

Dienst Welzijn en Gelijke Kansen

Keizer Karelstraat 1 - 9000 Gent

+32 9 267 03 00

www.stad.gent/mondzorg

welzijnengelijkekansen@stad.gent

gent:

Een gezonde mond,
ook voor jou?



Vu.: Mieke Hullebroeck - algemeen directeur - stadhuis, Botermarkt 1, 9000 Gent - 2018 - 01822

Mondzorg voor volwassenen

TIPS

VOOR EEN GEZOND GEBIT



TIP
1

POETS 2 KEER PER DAG JE TANDEN

Poets zeker elke avond net voor je gaat slapen. Poets nog een keer tijdens de dag.



TIP
2

POETS ZEKER 2 MINUTEN



TIP
3

POETS JE TONG

Met een tongscraper of met je tandenborstel.



TIP
4

GEBRUIK 1 TOT 2 CENTIMETER TANDPASTA

Meer tandpasta is niet nodig. Spuw je tandpasta uit. Spoelen met water is niet nodig.



TIP
5

GEBRUIK TANDPASTA MET FLUORIDE

Fluoride maakt je tanden sterker tegen gaatjes en zuren. Kijk op de tube of er minstens 1450 ppm fluoride in je tandpasta zit.



TIP
6

BLOEDT JE TANDVLEES?

Poets dan extra goed op de plaats waar het bloedt. Stopt het bloeden niet binnen 2 weken? Maak een afspraak bij de tandarts.



TIP
7

OOK EEN GEBITSPROTHESE POETS JE 2 KEER PER DAG

Gebruik een speciale gebitsprotheseborstel en gewone vloeibare zeep. Gebruik geen tandpasta, die kan je gebitsprothese kapot maken.



TIP
8

BEWAAR JE GEBITSPROTHESE 'S NACHTS DROOG

Doe je dat niet, dan is er meer kans dat er schimmel op je gebitsprothese komt.



TIP
9

EET GEZOND

Eet vooral fruit, groenten, ongesuikerde yoghurt ... Drink vooral dranken **zonder suiker**: water, thee, melk ... drink vooral water als je dorst hebt.



TIP
10

EET OF DRINK JE MEER DAN 5 KEER PER DAG IETS MET SUIKER?

Meer kans dat er **gaatjes** in je tanden komen!

