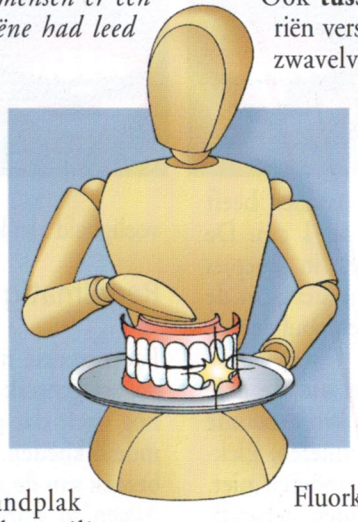
20 JAAR GENEESMIDDELEN WIJZER

-26-

Gevecht voor een gezond gebit

In Vlaanderen hebben kinderen van 7 jaar gemiddeld 2 aangetaste of gevulde tanden. Rond 60 jaar dragen vele mensen er een gebit. Een betere tandhygiëne had leed kunnen voorkomen.

Een tand heeft tegenstand



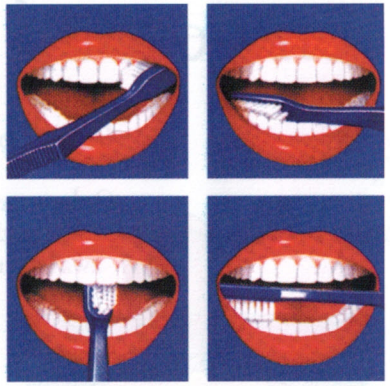
Speeksel en voedselresten vormen een slijmerig laagje **tandplak**. Hoe meer tussendoortjes, hoe méér tandplak. Daarom sabbelen zoetebekken liefst onmiddellijk na de maaltijd. Heimelijke boosdoeners zijn zoete softdrinks maar melk is goed voor elk! Tandplak versteent en hierin krioelen miljoenen bacteriën. Ze zetten zetmeel en suikers om tot melkzuur. Zo'n zuurstoot prikt doorheen de beschermende glazuurlaag en zet de ontkalking in gang. Het eerste "gaatje" of cariës (= Latijns woord voor vermolmdheid of rotheid) is geboren! Tandvleesontsteking en bloedingen volgen. De tand verliest niet alleen zijn steun maar bacteriën zwerven rond in de bloedbaan. Ze bedreigen gewrichten, hartkleppen en nieren. Kleine oorzaken met soms grote gevolgen.

Ook **tussen** de tanden zitten bacteriën verscholen. Hun activiteit vormt zwavelverbindingen en ammoniak. Een onwelriekende adem is een teken van slechte mondzorg. Tenzij de maag te traag werkt; hieraan verhelpt de huisarts.
Voldoende speeksel spoelt voedselresten weg, verdunt het melkzuur en brengt fluor aan. Drie goede punten voor een sterk gebit. Sommige geneesmiddelen, anti-depressiva bijvoorbeeld, geven monddroogte. Fluorkauwgom kan dan helpen.

Hygiëne een noodzaak

Al vanaf de eerste **melktand** geldt: 's avonds tandje inwrijven met geschikte fluorkinderpasta. Melktanden zijn niet zomaar een voorlopig gebit. Ze zorgen voor een mooie en evenwichtige ontwikkeling van boven- en onderkaak. Leer nadien poetsen aan als prettige gewoonte. Ideaal gezien moeten tanden na elke maaltijd gepoetst worden. Reken hiervoor per beurt op ongeveer drie minuten. Een tand heeft immers vijf vrije vlakken! Besteed aandacht aan de tandhals en de achterzijde van de tanden. Hier wordt de meeste tandplak gevormd. Een mondspoelmiddel verlengt bij ontstekingen het antibacterieel effect van poetsen. Je tandarts en apotheker helpen je bij een juiste keuze.

Middelen en materialen



De Geneesmiddelenwijzer nummer 15: "Fluor tussen de tanden" handelt over het belang van fluor voor het gebit. De hoeveelheid wordt aangepast aan de leeftijd.
Een tandenborstel voor volwassenen heeft een kop van ongeveer 2,5 op 1 cm. De haren zijn zacht of medium en in groepjes ingeplant. De rechte steel ligt stevig in de hand. Lichte massage van het tandvlees is niet verboden.
Vervang de borstel **minstens om de drie maanden**. Verkleurende en kromstaande haartjes zullen je hieraan herinneren. Elektrische borstels mogen maar moeten niet. Ze zijn wel handig voor bejaarden, gehandicapten of bij pijnlijke schouders. Kinderen en mensen met een orthodontisch apparaat hebben in de apotheek een ruime keuze aan bijzondere borstelvormen.
Tandzijde, tandenstokers, spiraalborsteltjes of borstels met één bosje korte haren reinigen perfect de ruimte tussen twee tanden. In het begin is het wel wat gesukkel maar je ziet onmiddellijk het resultaat! Na het doortrekken van de draad, het zogenaamde "flossen", merk je de plak. Spoel de mond na. Monddouches helpen bij het reinigen van moeilijk bereikbare plaatsen. Ze beschikken over een regelbare waterdruk.

Het gamma tandpasta's is uitgebreid. Je apotheker zal je het nut uitleggen van de soorten of smettingsmiddelen, zouten en vitamines die erin te vinden zijn. Dat fluoride tandcariës voorkomt staat boven alle twijfel. Strontium en kaliumnitraat bestrijden gevoeligheid aan koude, warmte, zuur en zoet.

Regelmatig op controle

Poets je drie minuten, flos je om de twee dagen, gebruik je enkel fluortandpasta, dan nog geeft dat geen zekerheid dat er nooit moeilijkheden opduiken. Een halfjaarlijks bezoek aan de **tandarts** blijft een noodzaak. Alleen zo worden problemen bijtijds ontdekt en deskundig verzorgd.

Volgende aflevering:
SABAL VOOR MANNEN

Redactie en realisatie :
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Veren. Antwerpen
Dienst Geneesmiddelenvoorlichting
Kath. Univ. Leuven

Verantwoordelijke uitgever:
G. Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Kava D/2000/3286/16

GENEESMIDDELEN WIJZER