

## Fluor tussen de tanden

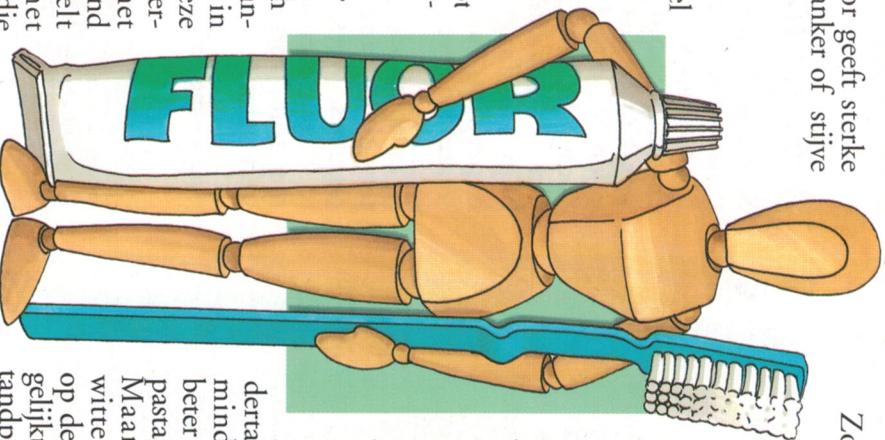
Het blijft juist. Fluor geeft sterke tanden, maar geen kanker of stijve gewrichten.

### Gaatjes

Bacteriën en speeksel starten de spijsvertering. Samen geklit op de tanden vormen bacteriën en voedselresten een kleverig "plaklaagje". Dit zet suikers om tot zuren en het tandbederf kan beginnen.

### Maar er is fluor

Fluor nestelt zich vóór en de eerste maanden na de geboorte in het tandglazuur. Deze verbinding is een superbescherming voor het tandbeen. Eens de tand doorgekomen wisselt hij fluor uit met het speeksel. Dit fluorbadje remt de ontwikkeling van bacteriën en tandplak.

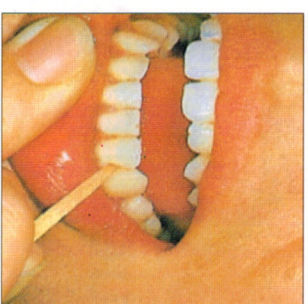
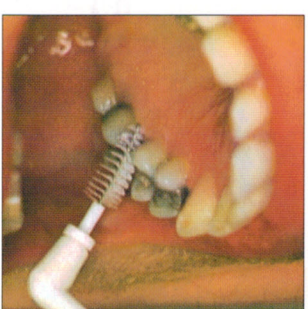


Zorg ervoor dat rond de tanden steeds wat fluor aanwezig is.

Fluor vinden we in de voeding als fluoride. Zeervis, zwarte thee en sommige minerale waters en frisdranken zijn rijk aan fluoride. Leidingwater bevat gemiddeld 0,6 mg per liter.

### Het nieuwe fluoradvies

Het oude advies was niet slecht, want kindertandjes hebben vandaag minder gaatjes! Er wordt beter gepoetst en fluorandpasta is algemeen gebruikt. Maar teveel fluor geeft witte krijtachtige vlekken op de tanden. Daarom niet gelijktijdig een tabletje, een tandpasta en een fluorspoeling! **Kiezen en spreiden** volgens het kadertje op de keerzijde!



### Alles in orde nu?

Sommige families hebben zeer zwak tandbeen en zwangeren zijn door het hormoonenspel gevoeliger aan tand- en tandvleesontstekingen. De tandarts kan beslissen dat sterke fluor gelen of -mondspoelingen tijdelijk nodig zijn. Volg zijn aanbevelingen. Om een stralend gebit te behouden blijft **mondhygiëne**, poetsen en een **beperking van de tussendoortjes** (maximaal twee per dag) noodzakelijk.

In de apotheek vind je een keuze van tandzijde, tandenstokers en tandragertjes. Wees niet bang om uitleg te vragen over dit materiaal. Samen met fluor zorgt het voor een **best sterk gebit!**

<sup>(1)</sup> ppm = mg per kg: 500 ppm is dus 0,05 %

Volgende aflevering:  
**MARIADISTEL LENIGT LEVERKILACHTEN**

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



Verantwoordelijke uitgever:  
G. Laekeman - Apotheker-farmacoloog  
Kaya D/1998/3286/07