

Uw tandvlees spreekt voor zich: signalen en verzorging om het gezond te houden



Wat is een tandvleesaandoening?

Het is een **ontsteking die wordt veroorzaakt door bacteriën** die zich ophopen wanneer tanden en tandvlees niet goed worden schoongemaakt.

Het tast de weefsels aan die de tanden ondersteunen: het tandvlees, het tandvleesband en het bot.

Er zijn twee fasen:

Tandvleesontsteking

Het tandvlees is rood, gezwollen en bloedt. Het is te genezen als het in een vroeg stadium wordt behandeld

Parodontitis

Een ernstiger stadium. Er treedt botverlies op en tanden kunnen los gaan zitten of uitvallen

Meer dan 60% van de mensen krijgt het

Waarom komt dit voor?

Tandvleesaandoeningen worden veroorzaakt door een combinatie van factoren:



Onvoldoende verwijdering van tandplak en tandsteen



Roken, wat het ziekteverloop versnelt



Slecht onder controle gehouden diabetes



Een ongezond of voedingsarm dieet



Geneesmiddelen die de speekselproductie verminderen



Stress en een verzwakt immuunsysteem, die ontstekingen in de hand werken

Alarmsymptomen

Negeer de tekenen niet:

- **Tandvlees bloedt bij** het poetsen of zonder duidelijke reden
- **Roodheid, zwelling of pijn** aan het tandvlees
- **Terugtrekkend tandvlees:** de tanden lijken langer en/of voelen gevoelig aan
- Aanhoudende **slechte adem**
- **Tandsteen**vorming tussen tanden en tandvlees
- **Tanden die verplaatsen** of anders zitten

Het is niet normaal dat uw tandvlees bloedt: het is een teken van een aandoening

Gevolgen bij gebrek aan behandeling

- **Tandverlies**
- Moeite met kauwen, slikken of spreken
- Slechtere voeding en een lagere levenskwaliteit
- Verhoogd risico op **hart- en vaatziekten, diabetes en ademhalingsproblemen**
- Gevolgen voor het uiterlijk en het zelfbeeld

Behandeling en zorg

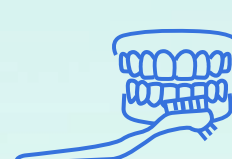
De behandeling hangt af van de ernst, maar omvat altijd:



Professionele reiniging om tandplak en tandsteen te verwijderen



Dagelijkse mondhygiëne: poets minstens twee keer per dag met fluoridehoudende tandpasta en reinig de ruimtes tussen uw tanden minstens één keer per dag met flosdraad of interdentale ragers. Uw tandarts kan u bepaalde tandpasta's aanraden voor de verzorging en het onderhoud van uw tandvlees



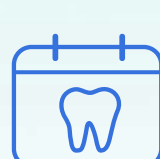
Als u een uitneembaar kunstgebit draagt: maak dit dan na elke maaltijd schoon met een speciale zeep en borstel voor kunstgebitten. Vergeet niet om het gebit 's nachts uit te doen.



Parodontale chirurgie in ernstige gevallen, om tandwortels te reinigen of botweefsel te regenereren



Specifieke mondspoelingen die door de tandarts worden aanbevolen (met antiseptica zoals chloorhexidine of cetylpyridiniumchloride (CPC), meestal voor een beperkte periode)



Regelmatig onderhoud met meerdere controles per jaar, afhankelijk van uw situatie

Praktische tips

- Poets uw tanden **twee keer per dag** met fluoridehoudende tandpasta
- Reinig de ruimtes tussen uw tanden met **flosdraad of interdentale ragers**
- Gebruik **mondspoelingen en tandpasta's** die door uw tandarts worden aanbevolen
- Als u een kunstgebit draagt, maak dit dan na elke maaltijd schoon
- Reinig uw **tong met een tongscraper**
- Vermijd tabak en houd uw diabetes onder controle
- Eet fruit en groenten en drink veel water
- Ga minstens **twee keer per jaar** naar de tandarts of mondhygiënist



Wanneer moet u naar de tandarts gaan?

- Als uw tandvlees **bloedt, ontstoken of rood wordt, of terugtrekt**
- Als u last heeft van aanhoudende **slechte adem**
- Als er een **tand los zit** of is verplaatst
- Als uw kunstgebit **niet meer goed past of irritatie veroorzaakt**
- Als u **tandsteen** heeft
- Als **kauwen of slikken** moeilijk gaat

Vergeet niet



- Uw tandvlees zegt veel over uw gezondheid. Luister er naar!
- Bloeding, roodheid, ontsteking en pijn zijn allemaal waarschuwingssignalen.
- Een vroege diagnose kan tandverlies voorkomen en uw algehele welzijn verbeteren.
Gezond tandvlees, gezonde mond, gezonde glimlach.

Een initiatief van



Literatuurlijst

• Dentaïd. Documento de Consenso sobre Salud Bucodental y su Relación con la Salud General (Consensusdocument over mondgezondheid en het verband met de algemene gezondheid) [Internet]. Barcelona: Dentaïd; 2018 [geciteerd 2025 apr 25].

• Europese Federatie voor Parodontologie (EFP). De Perio-Cardioverbinding: Hoe tandvleesaandoeningen uw hart beïnvloeden [Internet]. 2020 [geciteerd 2025 apr 25].

• Glick M, Williams DM, Ben Yahya I, et al. Vision 2030: Optimale mondgezondheid voor iedereen. Genève: FDI Wereld Tandheelkundige Federatie; 2021.

• Mondiaal rapport over de status van mondgezondheid: naar een universele dekking voor mondgezondheid in 2030. Samenvatting. Genève: Wereldgezondheidsorganisatie; 2022. Licentie: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

• Hajishengalis G. Periodontal Inflammation and Systemic Diseases (Parodontale ontstekingen en systemische aandoeningen): An Overview. Periodontology 2000 [Internet]. 2020 okt [geciteerd 2025 apr 25]; 63(1):9-13

• Holland C. Enquête over het bewustzijn rond mondgezondheid 2021. In: Sunstar Global Healthy Thinking Report. Suisse. Sunstar Foundation; 2021

• Kassab MM, Cohen RE. The etiology and prevalence of gingival recession. J Am Dent Assoc [Internet]. 2003 feb [geciteerd 2025 apr 25]; 134(2):220-5

• Solis AC, Lotufo RF, Pannuti CM, Brunheiro EC, Marques AH, Lotufo-Nieto F. Periodontal Health and Its Relationship with Psychological Stress (Parodontale gezondheid en het verband met psychologische stress): A Cross-Sectional Study. J Clin Periodontol. [Internet]. 2004 okt [geciteerd 2025 apr 25]; 31(6):622-6

• Scully C, Greenman J. Halitose: A frequently ignored social condition. Br Dent J [Internet]. 2008 jun [geciteerd 2025 apr 25]; 205(6):287-92