

Gaatjes in tanden voorkomen met je leefstijl

Poetsen en de tandarts helpen, maar wat je eet, hoe vaak je eet, je slaap, je beweging en je stress bepalen mee hoeveel kans de bacteriën in je mond krijgen. Wat het meeste oplevert, op een rij.



Voeding

Beperk het aantal eetmomenten

Houd het bij drie maaltijden met zo min mogelijk tussendoor. Elk eetmoment is een nieuwe zuuraanval

Minder suiker en snelle koolhydraten

Ook zetmeel uit brood en snacks voedt de bacteriën. Kleverige suikers zoals snoep en gedroogd fruit plakken het langst

Eet mediterraan, drink water

Groente, noten, peulvruchten, olijfolie en vis. Water in plaats van fris-, vruchten- of sportdrank



Mondhygiëne

Poets twee keer per dag op kwaliteit

Binnenzijde en tandvleesrand niet overslaan. Goed handmatig poetsen werkt net zo goed als elektrisch

Reinig dagelijks tussen je tanden

Een rager waar die past, floss of een tandenstoker waar de ruimte kleiner is

Fluoride of zink-hydroxyapatiet

Tandpasta met minstens 1000 ppm fluoride, of een alternatief op basis van zink-hydroxyapatiet



Droge mond

Slik je meerdere medicijnen?

Medicijngebruik is de belangrijkste oorzaak. Meld een droge mond bij je tandarts en bij je huisarts of apotheker

Snurk je of word je droog wakker?

Dan slaap je waarschijnlijk met open mond. Laat uitzoeken waar dat vandaan komt



Beweging

Matig en regelmatig

Een halfuur per dag, of drie tot vier keer per week sporten

Veel sporten? Let op sportvoeding

Sportdranken en gels zijn suikerrijk en zuur, en bij lange inspanning buffert je speeksel minder



Slaap

Zeven tot acht uur, vast ritme

Een vast slaap-waakritme ondersteunt je melatonine en daarmee de kwaliteit van je speeksel

Speeksel is je eigen herstel

Bij korte of onregelmatige slaap verandert de samenstelling en krijgt de gaatjesbacterie meer ruimte



Ontspanning

Bouw rustmomenten in

Een korte wandeling, een ademhalingsoefening of meditatie helpt tegen langdurige stress

Minder stress, minder ontsteking

Langdurige stress verhoogt het cortisol in je speeksel en geeft meer kans op tandvleesontsteking

GROOTSTE WINST

Minder vaak eten, en minder suiker en zetmeel. Dan krijgen de bacteriën minder brandstof en kan je glazuur zich tussen de maaltijden door herstellen. Goede mondhygiëne met fluoride doet de rest.



Geen medisch advies. Deze poster geeft algemene leefstijlinformatie bij tandbederf. Blijf voor controle en behandeling naar de tandarts gaan: een gaatje herstelt niet vanzelf.

