

Dag van de mondgezondheid 2022 zal specifiek gericht zijn op de jongeren tussen 15 en 25 jaar.

1. Lang artikel voor de einddoelgroep

Hou je mond gezond!

12 feiten en mythes over mondgezondheid

20 maart is de dag van de mondgezondheid. Ook dit jaar zet Gezonde Mond in op het thema 'Be proud of your mouth!'. In 2022 gaat de aandacht vooral naar jongeren. Weet jij welke van volgende stellingen rond mondgezondheid een feit zijn en welke een mythe?

1. Zero (of light) frisdrank is veilig voor je tanden

MYTHE

Jammer, maar voor je tanden is ook zero frisdrank niet gezond. Hoewel zero frisdrank geen suikers bevat, is deze frisdrank erg zuur en ook dat is nadelig voor je tanden. Telkens je een slok neemt spoel je een deel van de buitenste laag van je tanden weg. Daardoor gaan je tanden langzaam wegspoelen; ze worden geler van kleur en gevoeliger voor allerlei prikkels, vooral koude. We noemen dit tanderosie. Drink daarom vooral water. En als je al eens een glas frisdrank drinkt, doe dit dan liefst bij de maaltijd. Let op! Energiedranken, fruitsappen en klassieke frisdranken zijn zowel suikerrijk als zuur. Ze kunnen zowel tandbederf als tanderosie veroorzaken en zijn dus helemaal niet tandvriendelijk!

2. Als ik in het voorgaande jaar niet naar de tandarts geweest ben, krijg ik niets meer terugbetaald via het ziekenfonds.

MYTHE

Om dit goed te begrijpen zijn er een aantal belangrijke afspraken die je moet kennen.

Het **mondzorgtraject**, van toepassing vanaf 18 jaar, houdt in dat de terugbetaling van de meeste tandzorgen (waarvoor tussenkomst voorzien is door het ziekenfonds) beter is als je regelmatig (lees: minstens 1 keer per jaar) de tandarts bezoekt dan wanneer je dit niet doet. Ging je niet langs in het voorgaande jaar dan zal je minder terugbetaald krijgen via je ziekenfonds maar er is nog steeds een tussenkomst.

Raadplegingen en preventieve zorgen, zoals het jaarlijks mondonderzoek met gebitsreiniging, vallen niet onder deze regeling. Hiervoor krijg je dus altijd evenveel terugbetaald van je ziekenfonds.

Als je tandarts **geconventioneerd** is (dit wil zeggen dat je tandarts de tarieven hanteert zoals vastgelegd in het nationaal akkoord tandartsen-ziekenfondsen) en je jonger dan 18 jaar bent, dan zullen de meeste tandzorgen volledig terugbetaald worden door je ziekenfonds. Vraag aan je tandarts of hij/zij geconventioneerd is of niet; dit wordt vaak in de wachtzaal uitgehangen.

Heb je recht op een **verhoogde tegemoetkoming** (omwille van laag inkomen) en ging je in het voorgaande jaar niet naar de tandarts? Dan betaal je maximaal 2 euro meer dan wanneer je wel naar de tandarts ging het jaar ervoor.

Dus, geen enkele reden om een afspraak bij de tandarts uit te stellen.

3. Bijna iedereen poetst 2 keer per dag zijn tanden.

MYTHE

Twee keer per dag je tanden poetsen is nodig voor een schone en gezonde mond. Dat weten we allemaal, toch? Jammer genoeg zien we dat het dagelijks poetsen van de tanden drastisch vermindert vanaf de leeftijd van 15 jaar. In Vlaanderen poetsen ongeveer 7 op de 10 meisjes tussen de 15 en 24 jaar meer dan een keer per dag hun tanden. Bij jongens is dat slechts 5 op de 10! Tijd om een tandje bij te steken?

4. Bloedt je tandvlees bij het poetsen? Stop dan met poetsen!

MYTHE

Blijven poetsen is de boodschap! Bloedend tandvlees is meestal een teken dat het tandvlees ontstoken is. Omdat die ontsteking veroorzaakt wordt door microorganismen (oa. bacteriën) in de tandplaque, is het nodig om de tandplaque weg te halen langsheen de tandvleesranden. Geef daarom die plaatsen extra aandacht bij het poetsen. Bloedt je tandvlees nog steeds na 2 weken zorgvuldig poetsen? Maak dan een afspraak met je tandarts of mondhygiënist.

5. Van roken kunnen je tanden loskomen.

FEIT

Roken verhoogt inderdaad het risico op loszittende tanden.

Als tandplaque op de tanden achterblijft, zullen bacteriën uit deze plaque een reactie van het tandvlees uitlokken. Dit begint met een milde ontsteking gekenmerkt door roodheid en makkelijk bloeden van het tandvlees (gingivitis). In deze fase is het proces nog volledig omkeerbaar, poetsen is de boodschap. Wanneer de ontsteking blijft bestaan zal ook het ligament rond de tand en het onderliggende kaakbot aangetast worden en verdwijnen. Daardoor verliezen de tanden houvast en komen ze losser te zitten. Wat heeft roken daar nu mee te maken? Roken heeft als gevolg dat je bloedvaten vernauwen, zo ook de bloedvaten in je tandvlees. Dit versnelt de voortgang van de tandvleesontsteking en maskeert daarbij een belangrijk alarmsignaal, namelijk het bloedend tandvlees. Door het roken treedt dit niet of later op, waardoor het probleem vaak te laat wordt opgemerkt.

Behalve de verhoogde kans op tandvleesontsteking, zorgt roken ook voor een slecht ruikende adem, verkleuring van de tanden en een aanzienlijk verhoogd risico op kanker in de mond of de keel.

6. Suikervrije kauwgom? Gezond voor je mond!

FEIT

Inderdaad! Kauwen zorgt er in eerste instantie voor dat je meer speeksel gaat aanmaken en speeksel is een superpower als het op het voorkomen van gaatjes aankomt! Speeksel zorgt er niet alleen voor dat voedingsresten worden weggespoeld, het buffert ook de zuren in de mond en bevat tal van stoffen die de tanden helpen herstellen van een aanval door zuren en speeksel helpt infectie van de slijmvliezen voorkomen.

Sommige soorten kauwgom bevatten extra ingrediënten die gaatjes helpen voorkomen. Dit is het geval voor xylitol. Dit product vermindert de zuurtegraad in de tandplaque en remt bacteriën die verantwoordelijk zijn voor de vorming van gaatjes in je mond.

7. Bij een slecht ruikende adem is een mondspoelmiddel dé oplossing.

MYTHE

In meer dan 90% van de gevallen ligt de oorzaak van een slecht ruikende adem in de mond. De boosdoeners zijn vaak bacteriën en voedselresten op de tong, tussen en op de tanden. Dit krijg je enkel onder controle door goed te poetsen, ook tussen de tanden en op de tong. Mondspoelmiddel is niet voldoende om dit weg te krijgen. Je kan het vergelijken met je auto wassen: een emmer water over je auto gooien zal er niet voor zorgen dat al het vuil weg is. Gebruik enkel een mondspoelmiddel op advies van je tandarts en/of mondhygiënist. Heb je een slecht ruikende adem, kijk dan eerst even naar je dagelijkse mondhygiëne:

1. Poets je wel twee keer per dag grondig en gedurende minstens 2 minuten, waarvan één keer net voor het slapengaan?
2. Schraap je dagelijks je tong met een tongschraper? Ook bacteriën op je tong kunnen de slecht ruikende adem veroorzaken. Je kan dit soms zien als een dun wit laagje op je tong.
3. Reinig je dagelijks ook tussen je tanden of achter je beugel met flosdraad, een rager (borsteltje voor tussen de tanden) of een tandenstoker? Ook daar kunnen de bacteriën en voedselresten zich opstapelen en zorgen voor een slecht ruikende ademgeur.

Heb je een goede dagelijkse mondhygiëne en heb je nog steeds last van een slecht ruikende ademgeur, maak dan een afspraak met je tandarts of mondhygiënist.

8. Alleen witte tanden zijn gezond.

MYTHE

Niet waar. Iedereen is uniek. Zo verschillen tandkleur en -helderheid van persoon tot persoon.

Tanden zullen met het ouder worden wat donkerder worden en kunnen verkleuren door gebruik van bepaalde voedingsmiddelen of dranken (vb. koffie of thee), door roken of door een tandprobleem (vb. tandbederf). Er worden verschillende methoden en producten aangeboden om de tanden witter te maken, maar hier is wel voorzichtigheid bij geboden want die zijn niet altijd zonder gevaar. Vraag steeds advies aan je tandarts of mondhygiënist vooraleer een blekende tandpasta of ander product te gebruiken.

9. Fluoride in je tandpasta is kankerverwekkend

MYTHE

Het poetsen van je tanden met een tandenborstel en tandpasta is belangrijk. Hiermee borstel je de etensresten en de plaque op en rond je tanden weg. De toevoeging van fluoride aan je tandpasta biedt een extra bescherming tegen tandbederf: het risico op cariës (gaatjes) vermindert met 25%! De hoeveelheid fluoride in tandpasta houdt geen gezondheidsrisico's in bij correct gebruik.

10. Elke baby kost de mama een tand

MYTHE

Tijdens je zwangerschap heb je een hoger risico op ontsteking van je tandvlees. Zo kan je opmerken dat het tandvlees sneller gaat bloeden tijdens het poetsen. Maak je geen zorgen, maar blijf zorgvuldig 2 keer per dag poetsen en ga zeker op controle bij je tandarts of mondhygiënist. Deze controleert je mondgezondheid en kan extra tips geven. Een goede mondgezondheid is van groot belang tijdens je zwangerschap, want aanwezigheid van infectie kan gevolgen hebben voor je kind zoals een laag geboortegewicht of hoger risico op vroeggeboorte.

11. Bij het sporten hoort steeds sportdrink

MYTHE

Sportdrink is niet absoluut nodig bij het sporten. Water volstaat om je lichaam gehydrateerd te houden als je één tot 1.5 uur sport. Pas als je meerdere keren per week méér dan 1.5 uur intensief sport kan het aangewezen zijn om sportdrink gebruiken. Kies dan vooral voor hypotone en isotone sportdranken. Hou er rekening mee dat sportdranken en energiedranken veel suiker bevatten. Daarom zijn ze risicovol voor je tanden. Beperk de contacttijd met je tanden (hou de vloeistof niet te lang in de mond of gebruik een zuigrietje) en spoel de mond met water na het gebruik ervan. Meer informatie over sportdranken en energiedranken vind je op www.gezondleven.be

12. Een goede mondgezondheid maakt je gelukkiger

FEIT

De mond is geen eiland in je lichaam. En dus heeft de gezondheid van je mond een invloed op verschillende aspecten van je fysieke gezondheid, je sociale gezondheid, je mentale gezondheid en ook je emotionele gezondheid. Mondgezondheidsproblemen kunnen een invloed hebben op je zelfbeeld, wat ervoor kan zorgen dat je je minder goed in je vel voelt.

Een goede mondgezondheid helpt je om te lachen, te eten, te spreken, te zoenen zonder dat je je zorgen moet maken over eventuele ongemakken in je mond. Problemen in de mond kunnen ervoor zorgen dat je afwezig bent op school, op je werk of sociale gebeurtenissen moet missen. Kortom, goede mondgezondheid helpt dus om je gelukkiger te voelen.

Daarom: 'Be proud of your mouth!' Ben jij ook trots op je mond? Deel dan op 20 maart een foto van jezelf met #proudoyourmouth of maak gebruik van een van onze stickers onder de naam "@gezondmond".

Wil je meer informatie over deze mythes en feiten, neem dan zeker een kijkje op www.gezondmond.be/actueel/dag-van-de-mondgezondheid.

2. Korte artikels voor de einddoelgroep

20 maart is de dag van de mondgezondheid. Ook dit jaar zetten we in op het thema 'Be proud of your mouth!'. In 2022 richten we onze aandacht vooral op jongeren. Weet jij welke van volgende stellingen rond mondgezondheid een feit zijn en welke een mythe?

1. Zero frisdrank is veilig voor je tanden.
2. Als ik in het voorgaande jaar niet naar de tandarts geweest ben, krijg ik niets meer terugbetaald via mijn ziekenfonds.
3. Bijna iedereen poetst 2 keer per dag zijn tanden.
4. Bloedt je tandvles tijdens het poetsen? Stop dan met poetsen!
5. Van roken kunnen je tanden loskomen.
6. Suikervrije kauwgom? Gezond voor je mond!
7. Bij een slecht ruikende adem is een mondspoelmiddel dé oplossing
8. Alleen witte tanden zijn gezond
9. Fluoride in je tandpasta is kankerverwekkend.
10. Elke baby kost de mama een tand
11. Bij het sporten hoort steeds sportdrink
12. Een goede mondgezondheid maakt je gelukkiger

Ontdek het antwoord op: www.gezondmond.be/actueel/dag-van-de-mondgezondheid.

3. Afbeeldingen campagne

