TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER



Patiëntinformatie · Dagelijkse verzorging

Fluoride

Sterker glazuur, minder gaatjes

Fluoride maakt het glazuur van uw tanden sterker. Zo krijgt u minder snel gaatjes. De makkelijkste manier om fluoride te krijgen is poetsen met fluoridetandpasta.

Kruisstraat 2 · 7981 AR Diever
0521 - 59 28 90 · tandartspraktijkdiever.nl

Wat doet fluoride?

Bacteriën in tandplak maken zuren van de suikers in uw eten en drinken. Die zuren lossen een klein beetje van het glazuur op. Zo ontstaan op den duur gaatjes (cariës).

Fluoride helpt het glazuur daarna te herstellen. Het maakt de buitenlaag van uw tanden ook beter bestand tegen zuur. In Nederland zit geen fluoride in het drinkwater. Daarom is fluoridetandpasta de belangrijkste bron.

Hoe haalt u het meeste uit fluoridetandpasta?

Fluoride werkt het best als het lang op uw tanden blijft. Met een paar eenvoudige gewoontes helpt u dat.

- Poets twee keer per dag twee minuten, na het ontbijt en voor het slapen.
- Spuug de tandpasta na het poetsen uit. Spoel niet, of alleen met een klein slokje water.
- Eet en drink na de avondpoetsbeurt niets meer, behalve water.
- Voor volwassenen is een klein beetje tandpasta genoeg, ongeveer zo groot als een erwt.

Welke tandpasta gebruikt uw kind?

Voor jonge kinderen is er peutertandpasta. Daarin zit minder fluoride dan in tandpasta voor volwassenen. Het advies is de afgelopen jaren veranderd. Vroeger poetste u in het begin één keer per dag. Nu is het advies twee keer per dag, vanaf het eerste tandje.

1. **Vanaf het eerste tandje tot en met 4 jaar.** Poets twee keer per dag met peutertandpasta. Gebruik maar een heel klein beetje.

2. **Vanaf 5 jaar.** Poets twee keer per dag met tandpasta voor volwassenen. Een junior- of kindertandpasta mag ook. Kijk dan op de verpakking voor welke leeftijd die bedoeld is.

3. **Tot ongeveer 10 jaar.** Poets bij uw kind na, ook als het zelf al poetst. Kinderen maken hun tanden tot die leeftijd nog niet overal goed schoon.

Wanneer is extra fluoride zinvol?

Sommige mensen hebben meer kans op gaatjes. Bijvoorbeeld als u een vaste beugel draagt, een droge mond heeft of al beginnende gaatjes heeft. Ook bij blootliggende tandhalzen kan extra fluoride helpen.

Uw tandarts kan dan extra fluoride adviseren. Dat kan op verschillende manieren: een fluoridespoelmiddel, een tandpasta met meer fluoride of een fluoridelak die de tandarts op uw tanden aanbrengt. Gebruik extra fluoride alleen in overleg met uw tandarts.

Wat kunt u zelf doen?

- Kijk op de verpakking of er fluoride in uw tandpasta zit.
- Leer uw kind om de tandpasta uit te spugen zodra het dat kan.
- Bewaar tandpasta en fluoridespoelmiddel buiten bereik van jonge kinderen.

Wanneer belt u ons?

- U krijgt steeds nieuwe gaatjes, ondanks goed poetsen.
- U ziet witte of bruine vlekjes op de tanden van uw kind.
- U twijfelt welke tandpasta of hoeveel fluoride voor u of uw kind geschikt is.

Spoed buiten openingstijden? Bel 0900 - 8602.

Veelgestelde vragen

Is het erg als mijn kind tandpasta doorslikt?

Een klein beetje doorslikken kan geen kwaad. Daarom gebruikt u bij jonge kinderen maar weinig tandpasta. Leer uw kind uitspugen zodra het dat kan.

Heeft fluoride bijwerkingen?

In de hoeveelheden uit tandpasta niet. Te veel fluoride bij jonge kinderen kan witte vlekjes op de blijvende tanden geven. Houd u daarom aan de adviezen voor de leeftijd.

Is tandpasta zonder fluoride een goed alternatief?

Nee. Zonder fluoride mist u de bescherming tegen gaatjes. Wij raden tandpasta met fluoride aan voor iedereen met eigen tanden.

Tandartspraktijk Diever

Uw tandarts in het centrum van Diever

Wij bekijken bij uw controle of u of uw kind extra kans op gaatjes heeft. Zo nodig adviseren wij extra fluoride of brengen wij een fluoridelak aan.

Zo verloopt uw afspraak

1. **U vertelt wat er speelt.** Een klacht, een vraag of gewoon de controle. Daar beginnen we.
2. **We onderzoeken en leggen uit.** U hoort direct wat we zien en of er iets moet gebeuren.
3. **U krijgt opties en kosten.** Bij een grotere behandeling krijgt u de stappen, alternatieven en kosten vooraf op papier.
4. **U beslist zelf.** Daarna plannen we de behandeling en de nazorg.

Alles onder één dak

Algemene tandheelkunde, implantologie en een eigen tandtechnisch lab zitten in hetzelfde pand. Tandarts en technicus stemmen vorm, kleur en pasvorm samen af.

Mijn vragen voor de tandarts

Schrijf op wat u wilt vragen. Neem deze folder mee naar uw afspraak.

Mijn afspraken

Kunt u niet komen? Zeg uw afspraak minimaal 48 uur van tevoren af.

Datum en tijd	Bij wie	Waarvoor

TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

In het kort

- Poets twee keer per dag met fluoridetandpasta.
- Kinderen poetsen vanaf het eerste tandje twee keer per dag met peutertandpasta.
- Spuug de tandpasta uit, maar spoel niet na met veel water.
- Extra fluoride gebruikt u alleen als uw tandarts dat adviseert.

Vragen? We denken graag mee.

Tandartspraktijk Diever

Telefoon	**0521 - 59 28 90**
Geopend	Maandag t/m donderdag 08:00 – 16:30 uur, vrijdag op afspraak
Adres	Kruisstraat 2, 7981 AR Diever
Spoed	Buiten openingstijden: 0900 - 8602

Lees meer online
Scan de code of ga naar tandartspraktijkdiever.nl/fluoride.html. Daar vindt u ook veelgestelde vragen.