

10-stappenplan voor een big smile

Weet jij hoe je je gebit in optimale conditie houdt? Ontdek tien slimme weetjes die je op weg helpen naar gezonde tanden en een stralende glimlach.

Wist je dat...

- je ook je tong moet poetsen, omdat de overgrote meerderheid van bacteriën die voor een slechte adem zorgen op je tong zitten? Gebruik een aangepaste tandenborstel met een ruwere achterzijde of een tongscraper.
- in 1 milligram tandplak tussen de 200 en 500 miljoen bacteriën zitten?

1 Wit is niet altijd gezonder

Hoe wit je tanden zijn, hangt niet alleen af van je poetsgewoonten, maar ook van de kleur en de dikte van je tandbeen. Dat tandbeen is bedekt met een zo goed als doorzichtige glazuurlaag, waardoor het voornamelijk je tandbeen is dat je tanden een kleurtje geeft. De één heeft dus van nature een witter gebit dan de ander, maar dat is geen bewijs van gezondere tanden.

2 Koffie en wijn maken je tanden geler en grijzer

Verkleuringen aan de oppervlakte van je tanden hebben vooral te maken met wat je eet en drinkt. **Koffie en rode wijn bijvoorbeeld kunnen een gekleurde aanslag op de tanden veroorzaken.** Hoe ouder je wordt, hoe brozer je tandglazuur en hoe sneller dit gebeurt.



3 Gebruik een tandpasta voor gevoelige tanden

Tandbeen bestaat uit duizenden piepkleine kanaaltjes die rechtstreeks naar de tandzenuw leiden. Wanneer de beschermlaag van deze kanaaltjes verdwijnt en ze in contact komen met koude of warme dranken of voedsel verschuift het vocht in deze kanalen. Dat prikkelt je tandzenuw en veroorzaakt pijn. Tandpasta met het HAP-mineraal kan helpen bij gevoelige tanden. Dit mineraal beschermt je tandkanaaltjes beter en vermindert op die manier ook de gevoeligheid.

4 Gebruik tandpasta met fluor

Fluoride zorgt ervoor dat je tanden beter beschermd zijn tegen de schadelijke invloed van suiker. Omdat in je voeding weinig fluoride zit, moet je voor extra aanvoer zorgen. Tandpasta is één van de goedkoopste en makkelijkste manieren om extra fluor op te nemen.

5 Vervang je tandenborstel elke drie maanden

Een tandenborstel wordt elke dag gebruikt en slijt dus snel. Vervang hem om de drie maanden. Een nieuwe tandenborstel verwijdert 30% meer tandplak dan een borstel van drie maanden oud waarvan de haartjes alle kanten op staan.

6 Chocolade is minder slecht dan een lolly

Chocolade is vet en wordt makkelijk weggespoeld of weggepoetst. De restjes van kleverig snoep zoals zuurtjes of karamellen blijven lang na het eten tussen je tanden zitten, en dat zijn echte broeihaarden van bacteriën.

Wist je dat...

- je om de zes maanden naar de tandarts moet, ook al heb je geen tandpijn? Niet iedereen volgt deze goeie raad: bijna 10% van de Belgen heeft nog nooit een tandarts bezocht.
- passief roken het risico op tandbederf verdubbelt en één glas alcohol per dag tand- en mondproblemen verergert?

7 Flink kauwen is goed voor je

Speeksel zorgt voor een natuurlijke bescherming in je mond. Hoe beter je kauwt tijdens het eten, hoe meer speeksel je produceert en hoe beter je je tanden beschermt tegen zuuraanvallen en tanderosie.

8 Poets 's morgens én 's avonds

Als je slaapt, vorm je minder speeksel en geef je bacteriën vrij spel. Poets je 's avonds je tanden niet, dan zijn er 's nachts twee keer zoveel bacteriën aanwezig in je mond. Minstens twee keer per dag je tanden poetsen is dus een must, ook voor kinderen. Kinderen die 's morgens én 's avonds poetsen, hebben maar liefst 50% minder kans op gaatjes.

9 Poets je tanden nooit meteen na een glas vruchtensap

Het zuur in vruchtensap of fruit zoals citrusvruchten en appels maakt je tandglazuur tijdelijk kwetsbaarder. Als je dan je tanden poetst, slijt de glazuurlaag makkelijker af waardoor je tanderosie krijgt. Wacht een halfuur tot een uur zodat je glazuurlaag zich kan herstellen.

10 Kauwgum vervangt geen poetsbeurt

Door op een verzorgende kauwgum te kauwen, maak je extra speeksel aan en verminder je ook de suikers in je mond, maar je kunt er geen tandplak mee bestrijden. Daarvoor moet je poetsen én minstens één keer per week flossen.

Meer tandenweetjes lezen? Surf naar www.signal.be en www.poetsjetanden.be

Bescherm je gevoelige tanden

Heb je regelmatig last van je tanden als je iets heel koud of heel warm hebt gegeten of gedronken? Naarmate je ouder wordt, krijg je vaker te maken met gevoelige tanden en tandvlees. Signal Sensitive Expert zorgt voor onmiddellijke verlichting dankzij het HAP-mineraal. Dat mineraal is identiek aan dat waarvan onze tanden gemaakt zijn. Het dringt binnen in de kanaaltjes van het tandbeen en helpt zo het onaangename gevoel te verminderen als de zenuw wordt geraakt. Zo bescherm je je gevoelige tanden op korte én lange termijn. → **Kijk in je kortingsboekje**

