

STERKE TANDEN VOOR TOPSPORTERS

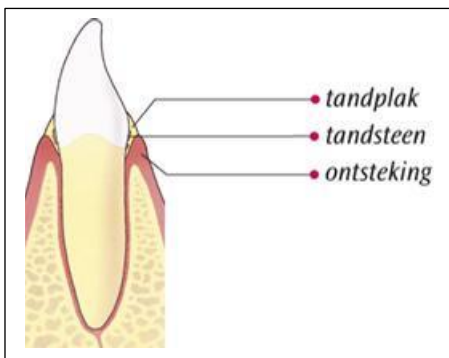
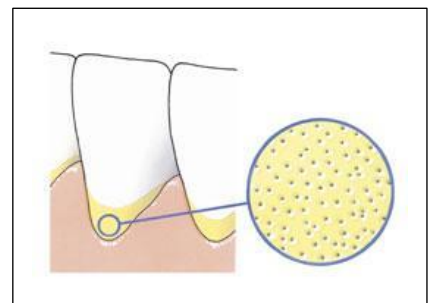
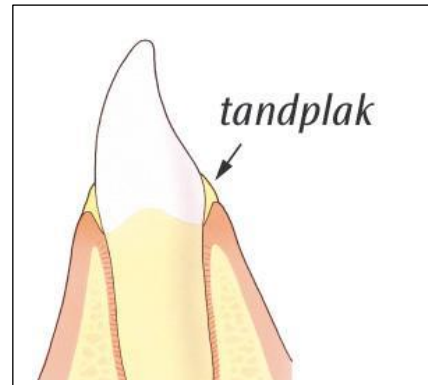
PLAK

Op onze tanden en in onze mond zitten bacteriën. Dat zijn heel kleine beestjes die we niet met het blote oog kunnen zien. Er zijn goede bacteriën, die ons lichaam beschermen, en slechte bacteriën, die een vieze pap gaan maken samen met de restjes voeding die op onze tanden achterblijft.

Die vieze pap heet tandplak. Het vormt een kleverig laagje op onze tanden en heeft een witte kleur. Zolang we niet goed onze tanden poetsen zal dit laagje blijven zitten en steeds dikker en dikker worden.

GAATJES

Telkens er suiker in onze mond terechtkomt (snoepjes, koekjes, frisdrank, ...) gaan de plak-bacteriën zuur aanmaken. Deze zuren gaan de harde materialen in onze tanden aantasten waardoor onze tanden verzwakken en er gaatjes ontstaan.



ONTSTEKING

Als de tandplak zich blijft ophopen, vooral daar waar je tand in je tandvlees overgaat, kunnen de producten uit de plak het tandvlees irriteren en beschadigen. Zo ontstaat een ontsteking aan je tandvlees. Dit kan zorgen voor pijn en bloeding. Als we goed poetsen, zal de plak aan de tandvleesranden weggepoetst worden en kunnen we de ontsteking doen verdwijnen.

TANDSTEEN

Als we niet goed genoeg poetsen en de plak blijft zich ophopen en kan die hard worden. De hard geworden plak heet dan tandsteen. Tandsteen is hard en ruw, en dus een ideale plaats voor het blijven hangen van nieuwe slechte bacteriën. De tandarts is de enige die tandsteen nog kan wegnemen.

TANDENPOETSEN

Je hebt nodig:

(Elektrische) tandenborstel

1. De haren op de borstel mogen niet te hard of nie te stijf zijn, liefst medium haren.
2. Als de haren van de borstel gebogen en uiteen staan, is je tandenborstel versleten en moet je hem vervangen.

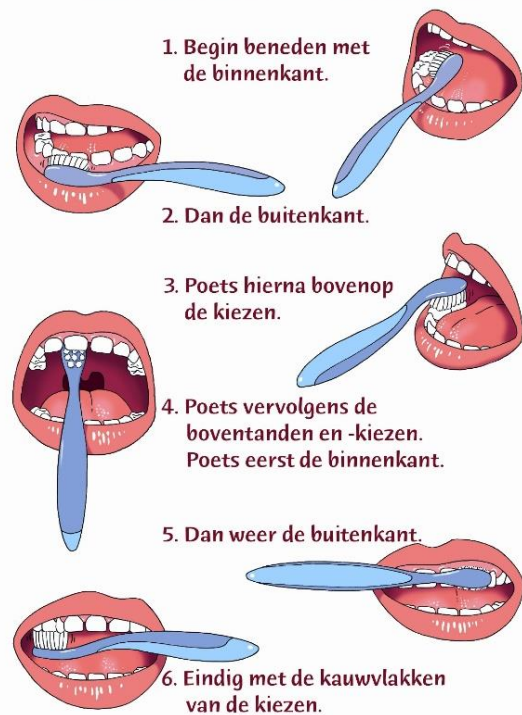
Fluoride tandpasta

1. Fluoride is het belangrijkste bestanddeel in tandnasta. het versterkt de tand.

GOED POETSEN, HOE DOEN WE DAT?

1. Breng een hoeveelheid tandpasta aan op de borstel, overdrijf niet (1 cm)
2. Je borstel kan je eventueel wat nat maken.
3. Plaats de haartjes van de tandenborstel 45° gekanteld op de overgang van tand naar tandvlees. Daar bevindt zich het meeste tandplak.
4. Maak kleine draaiende bewegingen met de tandenborstel terwijl je poetst.
5. De kauwvlakken poets je met een "heen en weer" beweging.
6. Ga systematisch te werk, volg de stappen op de figuur. Poets gedurende 2 minuten.
7. Vergeet na de tanden, je tong niet te poetsen.
8. Spuw de tandpasta uit na het poetsen. Je mond spoelen met water is niet nodig! Als de tandpasta niet wordt weggespoeld door water, kan ze langer inwerken op de tanden.

Tandenpoetsen, hoe doe je dat?



TANDPASTA

Als je kan kiezen, neem je best een tandpasta die fluoride bevat. Fluoride is een stof die het tandglazuur sterker maakt! Tandem die regelmatig met een fluoride-bevattende tandpasta gepoetst worden, zullen minder snel gaatjes krijgen. Bij tanden waar er al een klein beetje tandbederf is, kan fluoride zelfs de tand terug herstellen.

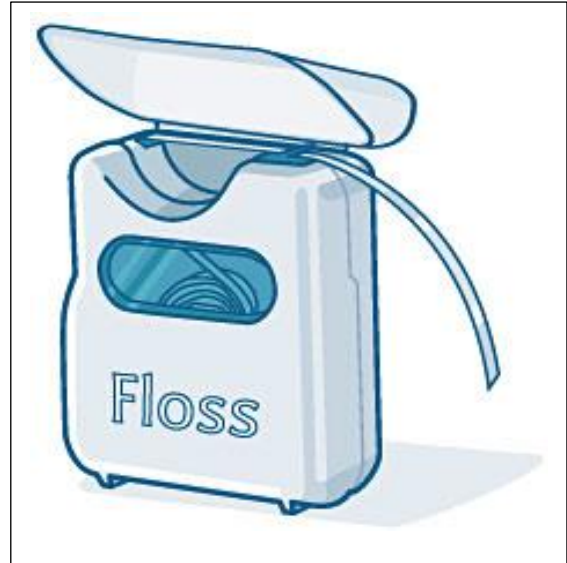
Geen idee of jouw tandpasta fluoride bevat? Kijk snel eens op het etiket!
Hier heb je alvast enkele voorbeelden van tandpasta's waar fluoride in zit!



FLOSDRAAD – TANDFLOS

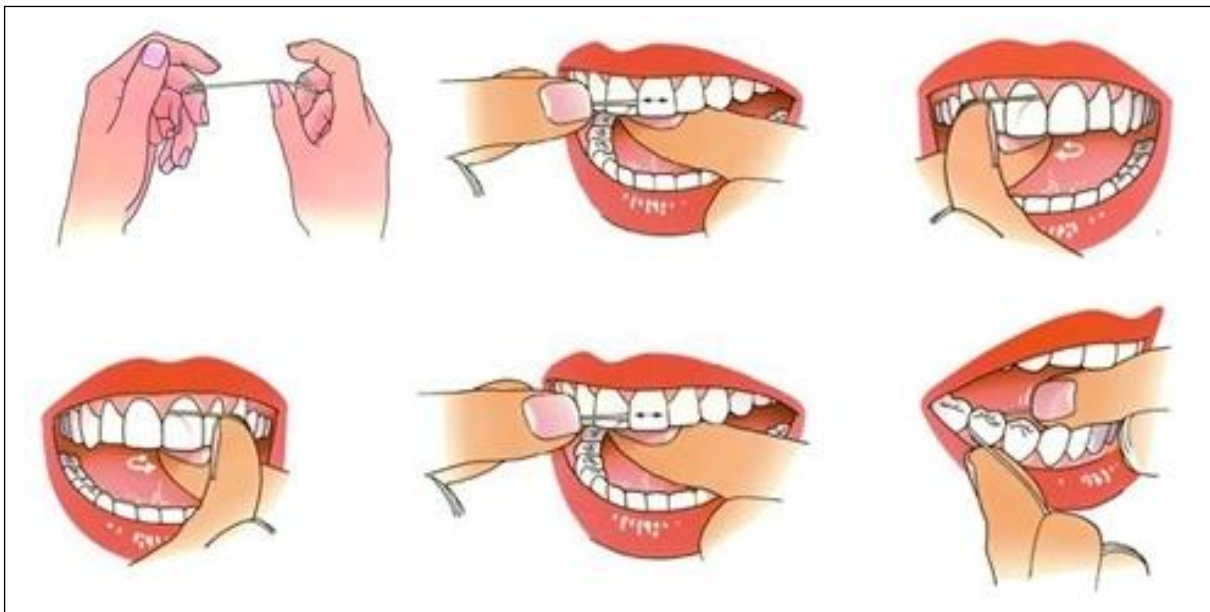
Soms lukt het niet om de ruimte tussen je tanden te poetsen met enkel tandenborstels. Dan kan je gebruik maken van dit handige hulpmiddel: flosdraad.

1. Neem om vlot te kunnen werken ongeveer 40cm tandzijde en wikkel de uiteinden om beide wijs-of middelvingers. Duim en wijsvingers kunnen gebruikt worden om de draad te leiden.
2. Breng de tandzijde met voorzichtige zagende bewegingen tussen de twee tanden in tot voorbij het punt waar beide tanden elkaar raken.
3. Trek de draad vanaf dit punt strak naar één kant in een C-vorm. Beweeg zachtjes met zagende bewegingen op en neer.
4. Als één kant klaar is, draai je de flosdraad naar de ander kant in een C-vorm.
5. Herhaal dit voor alle tanden



Stop niet als je tandvlees begint te bloeden. Bloedend tandvlees kan wijzen op een ontsteking door bacteriën.

Als je het flossen een tijdje volhoudt, zal je zien dat het bloeden na een tijd ophoudt.



TUSSENDOORTJES

Hoe vaak mogen we eigenlijk eten?

Per dag mag je tot 5 maaltijden hebben en slechts 2 hiervan mogen bestaan uit tussendoortjes. Maar wat zijn eigenlijk “slechte” tussendoortjes en wat zijn de “goede”?

De voedingsdriehoek, die staat helemaal onderaan, geeft jullie ook een mooi idee van hoeveel je van welke voedingsmiddelen allemaal mag eten!

GOEDE TUSSENDOORTJES

Dit zijn lekkernijen die geen suiker bevatten. Alles wat niet te zacht is en niet plakt aan je tanden kan geen kwaad en het is dus niet erg als je ze tussenin maaltijden eet!

Liefst is je tussendoortje hard, bv. wortels en noten en zet het aan tot kauwen waardoor je speeksel gaat produceert. Dit is goed want speeksel is een belangrijke beschermer van je tanden.

Melk en yoghurt zijn ook zeer goede tussendoortjes omdat ze calcium bevatten, dat is een stof die je tanden versterkt!

Belangrijk is ook dat je veel water drinkt, water is van levensbelang voor ons en is de beste dorstlesser.



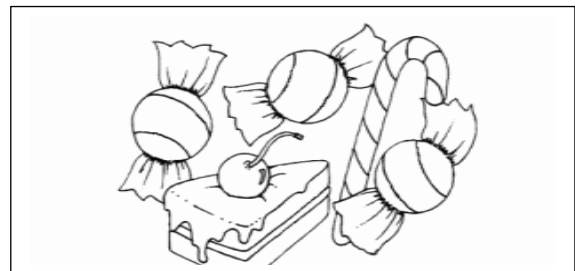
SLECHTE TUSSENDOORTJES

Alles waarin suiker zit zijn slechte tussendoortjes. Suiker is de grote boosdoener waardoor we tandbederf krijgen als we niet opletten!

Ook zijn deze tussendoortjes nog eens ongezond dus zal je er niet fitter van worden.

Hieronder verstaan we vooral snoep, zeker als ze lang aan je tanden blijven plakken.

Frisdranken, bv. sprite, cola, ..., rekenen we ook hierbij.



SPORTDRANKEN

Energie- en sportdranken worden steeds meer en meer gebruikt door jonge sporters. Volgens de producenten, zij die deze sportdranken maken, verbeteren ze de prestaties en bevorderen ze het herstel na een inspanning. Maar klopt dat ook?

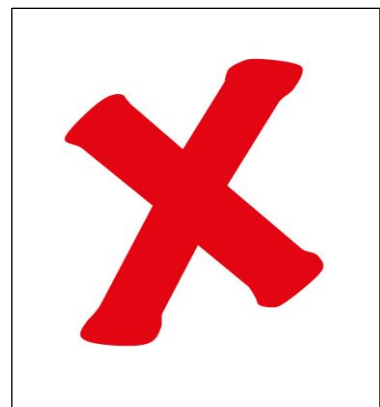
Tijdens het sporten verliest jullie lichaam veel vocht. Vochttekort zorgt er voor dat de spieren minder goed functioneren waardoor bijvoorbeeld krampen kunnen optreden. Als het vocht niet snel aangevuld wordt, kan dat tot uitdroging leiden. Dat vermindert niet alleen het prestatievermogen, maar het schaadt ook de gezondheid. Daarom is het belangrijk om zowel voor, tijdens als na het sporten voldoende te drinken!

Voor kinderen die veel sporten zijn sportdranken echter niet beter dan gewoon water. De extra suikers, eiwitten en vitamines die deze sportdranken bevatten zijn in de meestal overbodig.

Bovendien kunnen sportdranken schadelijk zijn voor de tanden. Ze bevatten veel suikers die ervoor kunnen zorgen dat er cariës of tandbederf ontstaat. Sport- en energiedranken zijn ook heel zuur, dan is er meer kans dat er stukjes tand worden weggesleten. Dit proces heet erosie.

Een andere reden waarom deze dranken worden afgeraden is omdat ze een grote hoeveelheid cafeïne bezitten. Dat is een stof die ook in koffie zit. Deze stof, en andere stimulerende stoffen zijn niet goed voor een lichaam dat zich nog aan het ontwikkelen is.

Ook door de grote hoeveelheid suiker is er door het gebruik van energie- en sportdranken een verhoogde kans op overgewicht.



Zie zo,

hopelijk zijn jullie heel wat wijzer geworden over hoe jullie goed zorg moeten dragen voor jullie tanden en wat jullie wel en niet hoeven te eten en drinken!

Veel succes ermee, en nog veel voetbalplezier!

