

# Is mijn tandvlees gezond?



Gezond tandvlees heeft een roze kleur en ligt strak tegen de tandhalzen aan. Tussen tand en tandvlees zit een smalle gleuf, 3mm diep, de zogenaamde **sulcus**.

Gezond tandvlees bloedt niet bij het poetsen of het eten; ontstoken tandvlees daarentegen is rood, gezwollen en bloedt gemakkelijk (de drie komen echter niet altijd samen voor).

In de mondholte leven miljarden micro-organismen die het oppervlak van de tanden koloniseren. Dagelijks vormen zij een dun, witgeel laagje op de tanden, de zogenaamde **tandplaque**.

Nogal wat mensen blijken de tandplaque – die weinig opvalt – niet goed weg te poetsen. De bacteriën kunnen tandvleesontsteking (**gingivitis**) veroorzaken en ook tandbederf (**cariës**). Een plaquelaagje op de tong en in de keelholte kan leiden tot slechte adem (**halitosis**). Tandplaque kan ten slotte verkalken tot **tandsteen**.

Bij sommige mensen richt de ontsteking blijvende schade aan. Het tandvlees komt los van de tanden waardoor tandvleeszakjes (**pockets**) ontstaan. Daarin vormt zich nieuwe plaque en tandsteen, het bindweefsel gaat stuk, en de ontsteking gaat dieper tot tenslotte zelfs het kaakbot afgebroken wordt. Deze vorm van tandvleesontsteking heet **parodontitis**. Uiteindelijk kan er zoveel steunweefsel verloren gaan dat de tanden los komen.

# Is mijn tandvlees gezond?

Veel mensen met gingivitis krijgen géén parodontitis.

Dit komt omdat de samenstelling van de tandplaque van persoon tot persoon verschilt (aantal en soorten bacteriën). Het is de weerstand tegen de bacteriën die bepaalt of iemand al dan niet parodontitis krijgt. Onder andere roken, niet gestabiliseerde diabetes en erge stress kunnen de balans doen omslaan.

Omgekeerd blijkt niet behandelde parodontitis ook een negatieve invloed op de algemene gezondheid te hebben. Zo komen hart- en vaatproblemen en vroeggeboorten beduidend meer voor bij mensen met parodontitis.

Een goede mondhygiëne is van groot belang om tandvleesproblemen te voorkomen. Poets twee maal daags met een borstel met kleine kop en zachte haren, gebruik fluoride houdende tandpasta om meteen ook tandbederf te voorkomen. Ga systematisch te werk – binnenkant, buitenkant en kauwvlakken – en maak kleine draaiende bewegingen. Neem er voldoende tijd voor en poets ook de tong. Het gebruik van een elektrische borstel is geen must, maar het vergemakkelijkt wel de draaiende bewegingen. De ruimte tussen de tanden krijgt u niet schoon met een tandenborstel, hier gebruikt u driehoekige tandenstokers of ragertjes. Voor heel smalle tussenruimtes is er tandzijde (floss).

Ga tweemaal per jaar op tandartsbezoek. De tandarts spoort cariësletsels op en verwijdert het tandsteen zodat uw gebit altijd in goede conditie blijft.

Vergeet niet om gezond en evenwichtig te eten.

En tot slot: zeg neen aan de sigaret !

DPSI  
SCORE

	Re	Mid	Li
BK			
OK			



Datum: ..... Uitslag: .....

Deze test geeft aan hoe stevig het tandvlees tegen de tanden aansluit:

- Score 0:** gezond tandvlees. Er is niets aan de hand.
- Score 1:** gingivitis, het tandvlees bloedt gemakkelijk. Poets frequenter of langer en zeker ook interdentiaal.
- Score 2:** gingivitis én tandsteen, laat plaque en tandsteen tijdig verwijderen en let op je mondhygiëne.
- Score 3-:** beginnende parodontitis, aanwezigheid van pockets. Na reiniging en desinfectie van de pockets is snel verbetering te verwachten.
- Score 3+:** parodontitis. De wortel komt gedeeltelijk vrij. U hebt nood aan professionele reiniging en verder onderzoek naar de reden van het terugtrekken van uw tandvlees.
- Score 4:** uw tanden dreigen los te komen... Bijkomend onderzoek en behandeling is nodig.