

Let op: gebruik extra fluoride alleen in overleg met de tandarts of mondhygiënist.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten en mede mogelijk gemaakt door Oral-B, GlaxoSmithKline en Menzis. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2013

ivoren  kruis  
Voor een gezonde mond

130517-31



ivoren  kruis  
Voor een gezonde mond

### Wat is fluoride?

Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt zo gaatjes in tanden en kiezen voorkomen. Daarom is fluoride belangrijk bij de dagelijkse verzorging van het gebit.

### Hoe kan fluoride het beste worden toegepast?

Tandenpoetsen is de beste manier om fluoride te gebruiken. Fluoride zit in de meeste tandpasta's.

### Wanneer moet je beginnen met fluoridetandpasta?

Poets de tanden één keer per dag met fluoride-peutertandpasta zodra de eerste tandjes zijn doorgebroken. Poets de tanden van kinderen van twee tot en met vier jaar twee keer per dag met deze tandpasta. Ga vanaf vijfjarige leeftijd gewone fluoridetandpasta voor volwassenen gebruiken.



Tip: poets bij kinderen tot tien jaar ten minste eenmaal per dag na. Oudere kinderen kunnen meestal zelfstandig poetsen.

### Hoeveel tandpasta heb je nodig?

Breng een halve tot één centimeter tandpasta (met fluoride) aan op een droge borstel. Zo ontstaat er minder schuim en houdt u meer zicht op het poetsen.



### Kan het kwaad als kinderen tandpasta doorslikken?

Het kan geen kwaad als kinderen bij het poetsen tandpasta doorslikken.

### Heeft fluoride bijwerkingen?

In de aanbevolen dosering treden geen bijwerkingen op. Internationaal wordt fluoride sterk aanbevolen om tandcariës te voorkomen.

### Fluoride-basisadvies

#### 0 en 1 jaar

Vanaf het doorbreken van de eerste tandjes: eenmaal per dag poetsen met fluoride-peutertandpasta.

#### 2, 3 en 4 jaar

Tweemaal per dag poetsen met fluoride-peutertandpasta.

#### 5 jaar en ouder

Tweemaal per dag poetsen met fluoridetandpasta voor volwassenen. In de handel zijn ook tubes verkrijgbaar waarop staat 'juniortandpasta'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar). Als u twijfelt, raadpleeg dan uw tandarts of mondhygiënist.

### Op welke manieren is extra fluoride te gebruiken?

#### Tandenpoetsen

Een extra poetsbeurt is de meest eenvoudige wijze waarop u extra fluoride kunt gebruiken.



#### Spoelen met fluoride

De tandarts kan het gebruik van fluoridevloeistof adviseren wanneer iemand extra risico loopt om gaatjes te krijgen. Dit is het geval bij beugeldragers. Soms spoelen kinderen op scholen met fluoride. Dat is niet voor alle leerlingen nodig, maar het kan ook geen kwaad. Vraag uw tandarts of mondhygiënist om advies.

#### Fluoridebehandeling

Als er toch gaatjes ontstaan, kan een tandarts of mondhygiënist een fluoridebehandeling geven om dit proces af te remmen.