Wat kan de tandarts aan ontstoken tandvlees doen?

Uw tandarts of mondhygiënist kan u adviseren en instructies geven waarmee u uw mondhygiëne op peil kunt brengen en houden. Met een goede mondhygiëne verwijdert u dagelijks tandplak van uw tanden en kiezen op de plaatsen waar u zelf met de tandenborstel, tandenstokers, ragers of flossdraad bij kunt. Tandsteen kunt u niet zelf wegpoetsen. Dat doet uw mondzorgverlener met speciale instrumenten. Dit wordt gebitsreiniging genoemd. Uw dagelijkse inspanningen samen met de professionele gebitsreiniging in de mondzorgpraktijk worden beloond. De ontsteking kan verdwijnen en gezond tandvlees kan zich weer aan de tanden en kiezen hechten. Het tandvlees kan tijdens de genezing wat terugtrekken. Eenmaal verloren kaakbot komt niet meer terug. Wie dagelijks alle tandplak verwijdert, voorkomt nieuwe ontstekingen.

Kan ik tandplak verwijderen met een mondspoelmiddel?

Mondspoelmiddelen kunnen het gebruik van een tandenborstel gecombineerd met tandenstokers, ragers of flossdraad niet vervangen. Mondspoelmiddelen met antibacteriële eigenschappen kunnen helpen de ontwikkeling van tandplak te verminderen en de conditie van het tandvlees te verbeteren. Mondspoelmiddelen kunnen ook een frisse mondgeur en aangename smaak geven.

Mondspoelmiddel

Is roken schadelijk voor mijn tandvlees?

Roken heeft behalve de bekende gezondheidsrisico's ook nadelige gevolgen voor uw tandvlees. Het tandvlees van rokers ziet er bleker uit en bloedt minder snel, terwijl het toch ontstoken kan zijn. Als u rookt, herstelt het tandvlees slechter van een ontsteking. Bij rokers breekt het kaakbot 2x sneller af dan normaal.

Ik ben zwanger. Heb ik meer kans op ontstoken tandvlees?

Tijdens uw zwangerschap heeft u meer kans op het krijgen van tandvleesproblemen. Door de veranderde activiteit van uw hormonen reageert het tandvlees heftiger op de aanwezigheid van tandplak. Extra aandacht voor de mondhygiëne tijdens uw zwangerschap is dan ook zeer belangrijk. Als u alle tandplak zorgvuldig verwijdert, levert uw zwangerschap geen extra risico's op voor het krijgen van tandvleesontstekingen.

Heeft stress gevolgen voor tandvleesontstekingen?

Iedereen heeft wel eens last van stress. Langer aanhoudende psychische stress kan de afweer van het lichaam en dus ook van het tandvlees onderdrukken. Wie veel stress heeft, heeft een grotere kans op parodontitis. Ook de gevolgen van parodontitis kunnen ernstiger zijn.

Heeft diabetes gevolgen voor mijn tandvlees?

Iemand met diabetes is gevoeliger voor ontstekingen en infecties. Dus ook het tandvlees ontsteekt sneller. Dat gebeurt vooral wanneer de diabetes niet goed is ingesteld. Mensen met diabetes, en vooral niet goed ingestelde diabetes, hebben een verhoogde kans op het ontwikkelen van parodontitis.

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 en GSK Consumer Healthcare. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? www.ivorenkruis.nl of download de gratis app GezondeMond.

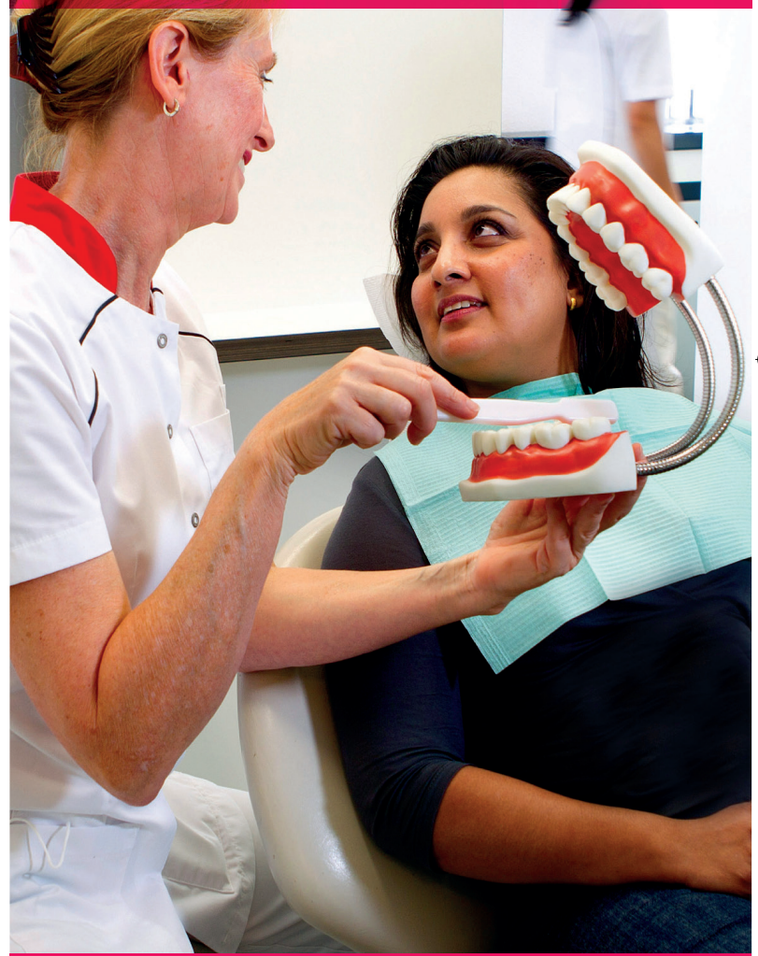
© Ivoren Kruis / 2016

ivoren kruis

Voor een gezonde mond

160147

Ontstoken tandvlees



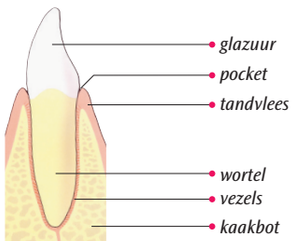
ivoren kruis

Voor een gezonde mond

Met een goede mondhygiëne houdt u uw tanden, kiezen en tandvlees gezond. U voorkomt daarmee ontstoken tandvlees (gingivitis en parodontitis) en u bevordert de genezing ervan. Maar hoe weet u nu of uw tandvlees gezond is? En kunt u ontstoken tandvlees herkennen?

Gezond tandvlees

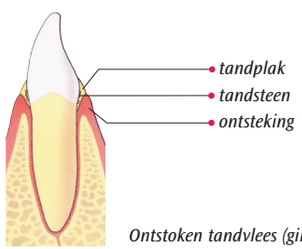
Gezond tandvlees is roze, ligt strak om tanden en kiezen en bloedt niet als u eet of uw tanden poetst. Gezond tandvlees is de basis van een gezond gebit. Het tandvlees is samen met het kaakbot en de vezels het fundament van uw tanden en kiezen. Wie zijn tandvlees gezond houdt, kan jarenlang genieten van zijn eigen tanden en kiezen.



Gezond tandvlees

Ontstoken tandvlees (gingivitis)

Bloedend, rood of gezwollen tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Uw tandvlees kan overal ontstoken zijn. Maar de ontsteking kan ook plaatselijk zijn, bijvoorbeeld tussen 2 tanden of kiezen. Ontstoken tandvlees gaat soms samen met een vieze smaak in de mond of met een slechte adem. Het doet zelden pijn, maar het tandvlees kan wel gevoelig zijn als u het aanraakt. Dat merkt u als u tandenpoetst, tandenstokers, ragers of flossdraad gebruikt. Soms is uw tandvlees ontstoken, maar is er niets te zien. Gelukkig kan uw mondhygiënist of tandarts de ontsteking wel vaststellen. Tijdige behandeling van ontstoken tandvlees, kan uw tanden en kiezen behouden.



Ontstoken tandvlees (gingivitis)

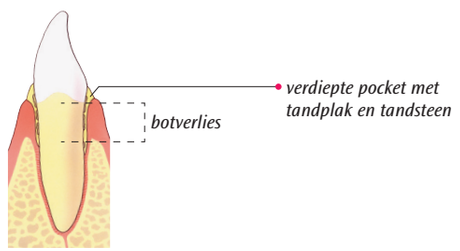
Wat is de oorzaak van ontstoken tandvlees?

Tandplak op de overgang van uw tandvlees naar uw tand of kies en de tandplak die tussen uw tanden en kiezen zit, veroorzaken ontstoken tandvlees. Als u de tandplak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de tandplak ervoor dat uw tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak. Hierdoor raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. Tandplak is lastig te zien. Een tandplakverklikker is een handig hulpmiddel om tandplak zichtbaar te maken.

Tandplakverklikker is een kauwtablet met kleurstof die de tandplak op de tanden en kiezen kleurt

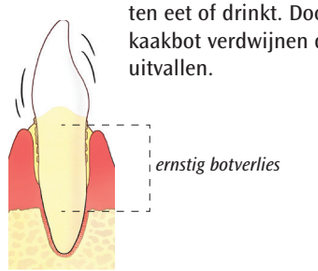
Ernstige tandvleesontsteking (parodontitis)

De ontsteking van het tandvlees kan zich uitbreiden naar het kaakbot. Door de ontsteking laat het tandvlees los van de tanden en kiezen. De ruimte (pocket) tussen de tand en het tandvlees wordt dieper.
De ontsteking in de tandvleesrand kan zich uitbreiden naar het kaakbot. Daardoor laat het tandvlees nóg verder los. Door de ontsteking gaan de vezels stuk en wordt het kaakbot afgebroken. Gevolg? Nog diepere pockets. Hierin verkalkt de tandplak gedeeltelijk tot tandsteen. Het tandvlees kan gaan terugtrekken. Deze voortschrijdende ontsteking met afbraak van vezels en kaakbot heet parodontitis. Parodontitis voel je vaak niet en kan zonder goede controle lang onopgemerkt blijven.



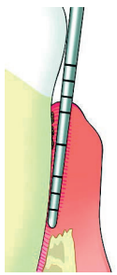
Parodontitis

Vaak wordt parodontitis pas opgemerkt als de tanden en kiezen losser gaan staan of als de ruimte tussen de tanden en kiezen groter wordt. Omdat het tandvlees ver is teruggetrokken, komen wortels bloot te liggen. Blootliggende wortels hebben geen beschermend glazuur. Daardoor ontstaan er makkelijk gaatjes. Ook zijn tanden en kiezen met blootliggende wortels gevoelig. Bijvoorbeeld als u uw tanden poetst of wanneer u warme, koude, zoete of juist zure producten eet of drinkt. Door de ontsteking kan zoveel kaakbot verdwijnen dat uw tanden en kiezen uitvallen.



Parodontitis met ernstig botverlies

Hoe weet je of de ontsteking ernstig is?



Pocketsonde

Op het oog ziet al het ontstoken tandvlees er hetzelfde uit. Om de ernst van een ontsteking vast te stellen moet de tandarts of mondhygiënist de ruimten tussen de tanden en het tandvlees (pockets) opmeten. Dat doet hij met een zogenoemde pocketsonde bij alle tanden en kiezen. Met de meting bepaalt hij per tand of kies de ernst van de ontsteking. Bij gezond tandvlees is een pocket maximaal 3 mm en bloedt niet. Ontstoken tandvlees geeft pockets tot 5 mm. Verder gevorderde ontstekingen hebben nog diepere pockets, vaak van 6 mm of zelfs nog meer. Dan is er ook sprake van botafbraak.

Wat moet ik doen om mijn tandvlees gezond te maken en te houden?

Ontstoken tandvlees geneest alleen als u dagelijks alle tandplak verwijdert.

Hoe haal ik alle tandplak weg?

Met een goede mondhygiëne haalt u alle tandplak weg. Dat houdt meer in dan 2x per dag uw tanden 2 minuten poetsen met een fluoridetandpasta. Reinig ook dagelijks de ruimten tussen uw tanden en kiezen met tandenstokers, ragers of flossdraad. Een goede dagelijkse mondhygiëne is de basis van gezond tandvlees en een gezonde mond.

160147 IvK Ontstoken tandvlees.indd 4-6
19-01-16 16:26