

Zorgdoel Keuzehulp

Jouw uitkomst: Belangrijk

Neem deze uitkomst mee naar je eerstvolgende controle afspraak en bespreek dit met jouw tandarts.

Je hebt aangegeven dat je je tanden en kiezen graag wilt behouden, maar er niet alles voor over hebt om dit doel te bereiken. Bespreek met je tandarts wat je wel en wat je niet wilt.

Gelukkig heb jij zelf de grootste invloed om de conditie van je mond goed te houden. Je kunt je mondgezondheid beïnvloeden door:

- ✓ De bacteriën in je mond elke dag goed weg te poetsen met een tandenborstel en fluoridetandpasta én de ruimte tussen je tanden en kiezen te reinigen met een stoker of rager.
- ✓ De bloedingsindex van je tandvlees onder de 15% te houden en de plaquescore onder de 20%. Deze scores kunnen we meten en zijn belangrijk om je mond een leven lang gezond te houden.
- ✓ Een gezonde leefstijl na te streven:
 - Niet roken
 - Langdurige stress te vermijden
 - Gezond te eten (en drinken)

Periodiek mondonderzoek

Vind je het belangrijk dat gaatjes en ontstekingen op tijd worden opgespoord? Dan adviseren we je om regelmatig voor een periodiek mondonderzoek naar de praktijk te komen.

