

## Zorgdoel Keuzehulp

### Jouw uitkomst: Heel belangrijk

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

Om je eigen tanden en kiezen zo lang mogelijk te behouden, is het belangrijk dat jij goed voor je mond zorgt. Je bent hiervoor bij ons aan het juiste adres, maar we kunnen het niet alleen!

Ook jijzelf zult daar iets voor moeten doen. Vermijd roken en langdurige stress en eet gezond. Naast een gezonde leefstijl is het volgende belangrijk:

- ✓ Poets je tanden en kiezen minimaal 2 keer per dag met fluoridetandpasta.
- ✓ Reinig de ruimtes tussen je tanden en kiezen minimaal 1 keer per dag met een stoker of rager. Je behandelaar adviseert je graag welk middel het beste is voor jou.
- ✓ Zorg dat je de bloedingsindex van je tandvlees onder de 15% houdt en de plaquescore onder de 20%. Deze scores kunnen we meten en zijn belangrijk om je mond een leven lang gezond te houden.
- ✓ Om jouw doel te bereiken, is het ook belangrijk dat je regelmatig voor een periodiek mondonderzoek naar de praktijk komt. Het kan ook zijn dat jouw tandarts je adviseert om een afspraak te maken met de mondhygiënist of (paro-)preventieassistent.

