

# TANDEN POETSEN ELKE OCHTEND, ELKE AVOND

Wil je een gezond gebit? Poets dan je tanden elke ochtend en elke avond. En laat minstens 1 keer per jaar je gebit bij de tandarts controleren, ook al heb je geen tandpijn. Voor kinderen onder 18 jaar is de controle zelfs 2 keer per jaar terugbetaald. Doen!

8

STRALENDE  
TIPS VOOR JE  
TANDEN



een slimme zet

# TANDEN POETSEN ELKE OCHTEND, ELKE AVOND

Wil je een gezond gebit? Poets dan je tanden elke ochtend en elke avond. En laat minstens 1 keer per jaar je gebit bij de tandarts controleren, ook al heb je geen tandpijn. Voor kinderen onder 18 jaar is de controle zelfs 2 keer per jaar terugbetaald. Doen!

8

STRENDE  
TIPS VOOR JE  
TANDEN



een slimme zet

# 8 TIPS VOOR GEZONDE TANDEN



## 1 ELEKTRISCH OF MANUEEL

Dat beslis je zelf of vraag raad aan je tandarts. Wie te enthousiast het tandvlees wegpoetst, poetst beter elektrisch.

## 2 ELK SEIZOEN EEN NIEUWE BORSTEL

Trakteer je gezin om de 3 maanden op een nieuwe tandenborstel.

## 3 OCHTEND EN AVOND

Poets na het ontbijt en voor je gaat slapen. Je mag gerust 3 keer poetsen. Ook na het middagmaal bijvoorbeeld.



## 4 MINIMUM 2 MINUTEN

Dat mogen ook gerust 3 minuten zijn. Werk systematisch heel je gebit af. Spoel je borstel goed uit en droog hem af.



## 5 FLOSSEN

Flos met flosdraad of een interdentaal borsteltje. Zo krijg je nog heel wat etensresten te pakken en vermijd je tandplak.

## 6 GUN JE MOND RUST

Je tandglazuur heeft graag de tijd om te herstellen. Beperk daarom het aantal eetmomenten tot 3 maaltijden en 2 tussendoortjes.

## 7 ERWTJE TANDPASTA MET FLUOR

Doe een klein beetje tandpasta op de borstel. Kies een tandpasta met fluoride. Voor kinderen haal je een tandpasta in huis, aangepast aan hun leeftijd. Die bevat minder fluoride.



## 8 WATER DRINKEN

Frisdrank en fruitsap tasten het glazuur aan, water niet. Beperk dus frisdrank en fruitsap.



### JE TANDEN PRIMA VERZEKERD?

Dat kan met de bijkomende verzekering **Dentalia Plus**. Blokjes, een beugel, dure implantaten of kronen hoeven je geen fortuinen te kosten dankzij Dentalia Plus. [www.oz.be/dentaliaplus](http://www.oz.be/dentaliaplus)



OZ is de overkoepelende naam van een aantal entiteiten die elk hun eigen activiteiten organiseren. Meer details, info en voorwaarden op [www.oz.be/groep-oz](http://www.oz.be/groep-oz)



een slimme zet