TANDARTS-DENTIST · PRAKTISCHE PREVENTIEGIDS

De Mondzorg Reset

In 30 dagen naar gezonder tandvlees, sterkere tanden en een frisse adem

– Praktische gids van de tandarts –

Wat je in deze 30 dagen stap voor stap opbouwt:

- **De 2×2-minuten standaard:** Poetsen met 1.450 ppm fluoride én uitspugen zonder wegspoelen.
- **De vergeten 40%:** Stap-voor-stap leren werken met interdentale ragers, stokers en floss.
- **Frisse adem & speeksel:** Hoe een tongschraper werkt en wat je doet bij een droge mond.
- **Glazuurbescherming:** Maximaal 7 eet- en drinkmomenten en veilig omgaan met zuren.
- **Speciale situaties & rust in de stoel:** Gevoelige tanden, beugel/implantaat, kinderen én tips bij tandartsangst.

Auteur: tandarts-dentist

Samengesteld door Jamshed Tairie, BIG-geregistreerd tandarts

tandarts-dentist.nl · shop.tandarts-dentist.nl

Colofon & Medische Disclaimer

Titel: De Mondzorg Reset

Ondertitel: In 30 dagen naar gezonder tandvlees, sterkere tanden en een frisse adem – Praktische gids van de tandarts

Auteur & Uitgave: tandarts-dentist (Jamshed Tairie, BIG-geregistreerd tandarts)

Websites: tandarts-dentist.nl | shop.tandarts-dentist.nl

Editie: Eerste druk, 2026 – Nederlandstalige editie

© 2026 tandarts-dentist. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behoudens het afdrukken van de persoonlijke afvinkkalenders voor eigen huishoudelijk gebruik.

Verplichte Medische Disclaimer (Algemene Voorlichting)

De inhoud van dit boek is met grote zorgvuldigheid samengesteld door een BIG-geregistreerd tandarts op basis van algemene tandheelkundige preventierichtlijnen (waaronder de publieksadviezen van het Ivoren Kruis en de KNMT).

De informatie in deze uitgave is uitsluitend bedoeld als **algemene gezondheidsvoorlichting en educatie**. Het lezen of toepassen van dit boek vormt nadrukkelijk **geen geneeskundige behandelingsovereenkomst (geen WGBO-behandelrelatie)**, geen individuele medische of tandheelkundige diagnose en geen persoonlijk behandelplan.

Dit boek en de genoemde hulpmiddelen op tandarts-dentist.nl en shop.tandarts-dentist.nl vervangen nooit het periodieke onderzoek, de diagnostiek of de behandeling door uw eigen tandarts, mondhygiënist of arts. Raadpleeg bij pijn, zwelling, aanhoudend bloedend tandvlees of twijfel altijd uw eigen mondzorgverlener.

Inhoudsopgave – Het 30-Dagen Programma

- **Voorwoord & Belangrijke Leeswijzer** (Start)
- **Hoofdstuk 1 – Je mond begrijpen & De Nulmeting** (Dag 1 – 3)
- **Hoofdstuk 2 – Poetsen dat écht werkt: De 2×2-norm & Fluoride** (Dag 4 – 7)
- **Hoofdstuk 3 – Tussen de tanden: Ragers, stokers en floss** (Dag 8 – 12)
- **Hoofdstuk 4 – Frisse adem, Tongreiniging & Speeksel** (Dag 13 – 15)

- **Hoofdstuk 5 – Eten, Drinken & Tandglazuur: Maximaal 7 Momenten** (Dag 16 – 20)
- **Hoofdstuk 6 – Witte Tanden: Feiten, Fabels & Veiligheid** (Dag 21 – 23)
- **Hoofdstuk 7 – Gevoelige Tanden, Hulpmiddelen, Gezin & Angst** (Dag 24 – 27)
- **Hoofdstuk 8 – Je Routine Vasthouden & 30-Dagen Afvinkkalender** (Dag 28 – 30)

DE MONDZORG RESET · STAPPENPLAN

Voorwoord & Belangrijke Leeswijzer

Welkom bij **De Mondzorg Reset**. Mijn naam is Jamshed Tairie. Als BIG-geregistreerd tandarts en oprichter van het voorlichtingsplatform **Tandarts-Dentist** (`tandarts-dentist.nl`) spreek en informeer ik dagelijks duizenden mensen over hun gebit. Op social media en in de praktijk zie ik steeds hetzelfde patroon terugkomen: bijna iedereen poetst elke dag zijn tanden, maar toch kampen veel volwassenen met bloedend tandvlees, terugkerend tandsteen, gevoelige tandhalzen, twijfel over een frisse adem of onzekerheid over welke hulpmiddelen nu écht nodig zijn.

Dat komt zelden door onwil. Op school leren we ooit kort dat we moeten poetsen, maar bijna niemand krijgt op volwassen leeftijd rustig en compleet uitgelegd wat er nu precies in die twee minuten én in de uren daartussen in je mond gebeurt. Ondertussen overspoelen social media zoals TikTok en Instagram ons met tegenstrijdige hypes: van pikzwarte houtskoolpoeders en agressieve bleekstrips tot citroensap-hacks die het glazuur blijvend kunnen aantasten.

Daarom heb ik dit 30-dagenplan geschreven. Geen ingewikkeld medisch handboek vol Latijnse termen, en ook geen loze beloftes of wonderkuren, maar een nuchtere, praktische gids die stap voor stap aansluit bij de landelijke richtlijnen van de Nederlandse mondzorg (zoals de adviezen van het **Ivoren Kruis** en de beroepsvereniging **KNMT**).

Wat dit boek wél en niet is (Medische afbakening)

Belangrijke disclaimer – Algemene gezondheidsvoorlichting

Dit boek biedt uitsluitend algemene educatieve informatie over dagelijkse mondverzorging en preventie. Het is **geen medisch advies, geen individuele diagnose en geen behandelplan**.

De informatie in dit boek vervangt nooit de periodieke controle, diagnostiek of behandeling door je eigen tandarts, mondhygiënist of arts. Heb je pijnklachten, zwelling, losstaande tanden, aanhoudend bloedend tandvlees of andere klachten? Maak dan altijd een afspraak bij je eigen tandartspraktijk.

Hoe gebruik je deze 30-Dagen Reset?

Een gewoonte die je al twintig of dertig jaar op de automatische piloot uitvoert, verander je niet door één keer een artikel te lezen. Gedragsverandering in de badkamer vraagt om kleine, overzichtelijke stappen die je direct koppelt aan een vast moment op de dag. Daarom is dit boek opgebouwd in **8 heldere hoofdstukken** verdeeld over **30 dagen**:

- **Dag 1 t/m 3 (Hoofdstuk 1):** Je mond begrijpen & jouw persoonlijke nulmeting (inclusief rode vlaggen).
- **Dag 4 t/m 7 (Hoofdstuk 2):** Poetsen volgens de gouden standaard (2×2 minuten, fluoridetandpasta, druk, hoek en niet naspoelen).
- **Dag 8 t/m 12 (Hoofdstuk 3):** Tussen de tanden: ragers, stokers en floss (waarom je tandenborstel maar 60% raakt).
- **Dag 13 t/m 15 (Hoofdstuk 4):** Frisse adem, tongreiniging & de beschermende kracht van speeksel (en wat te doen bij een droge mond).
- **Dag 16 t/m 20 (Hoofdstuk 5):** Voeding, zuren & de regel van maximaal 7 eet- en drinkmomenten per dag.
- **Dag 21 t/m 23 (Hoofdstuk 6):** Witte tanden: feiten, fabels en wat de Nederlandse wet zegt over veilig bleken.

- **Dag 24 t/m 27 (Hoofdstuk 7):** Bijzondere situaties (gevoelige tanden, vaste beugel, bruggen & implantaten, kinderen) én rustig omgaan met angst voor de tandarts.
- **Dag 28 t/m 30 (Hoofdstuk 8):** Je nieuwe routine vasthouden, de grote **30-Dagen Afvinkkalender** en praktische checklists.

Ik wens je veel leesplezier en vooral een frisse, overzichtelijke start in de badkamer!

Jamshed Tairie, BIG-geregistreerd tandarts

Oprichter van tandarts-dentist.nl & shop.tandarts-dentist.nl

DE MONDZORG RESET · STAPPENPLAN

Hoofdstuk 1 – Je mond begrijpen & De Nulmeting (Dag 1–3)

Wie begrijpt wat er zich op het tandoppervlak en langs de tandvleesrand afspeelt, kijkt nooit meer op dezelfde manier naar zijn tandenborstel. Voordat we jouw techniek of hulpmiddelen aanpassen, nemen we de eerste drie dagen de tijd om je mond te leren kennen en een eerlijke **nulmeting** te doen.

De anatomie van een gezonde tand en gezond tandvlees

Elke tand en kies bestaat uit een zichtbaar deel (de **kroon**) en een onzichtbaar deel dat stevig in het kaakbot verankerd zit (de **wortel**):

- **Het tandglazuur (glazuurlaag):** De buitenste beschermlaag van de kroon. Tandglazuur is het hardste weefsel van het menselijk lichaam en bestaat voor bijna 96% uit mineralen (voornamelijk hydroxyapatiet: calcium en fosfaat). Ondanks die enorme hardheid heeft glazuur één zwakke plek: het lost langzaam op wanneer het te vaak en te lang in aanraking komt met zuren. Bovendien bevat glazuur geen levende cellen; glazuur dat eenmaal volledig is weggesleten of afgebroken, groeit niet meer vanzelf terug.
- **Het tandbeen (dentine):** Direct onder het glazuur ligt het tandbeen. Dit weefsel is geler van kleur (het bepaalt voor een groot deel de natuurlijke tint van je tanden) en is een stuk zachter dan glazuur. Door het tandbeen lopen duizenden microscopisch kleine kanaaltjes (*tubuli*) naar de zenuwholte in het midden van de tand. Wanneer tandvlees zich terugtrekt en het tandbeen bij de tandhals bloot komt te liggen, geven koude, warme, zoete of zure prikkels via die kanaaltjes een korte, scherpe prikkel door aan de zenuw.
- **Het tandvlees (gingiva) en het parodontium:** Gezond tandvlees heeft een lichtroze kleur (afhankelijk van je natuurlijke pigmentatie), ligt strak als een coltrui om de tanden en kiezen heen en **bloedt niet** bij het

poetsen, ragen of eten. Onder het tandvlees zorgen vezels en het kaakbot ervoor dat elke tand stevig op zijn plek blijft staan.

Tandplak versus tandsteen: het cruciale verschil

In elke mond leven honderden soorten bacteriën. Dat is volkomen normaal; veel van die micro-organismen horen bij een gezond mondecosysteem. Deze bacteriën hechten zich samen met eiwitten uit je speeksel en voedselresten voortdurend aan je tanden en kiezen. Dat zachte, vaak wit-gelige en bijna onzichtbare laagje noemen we **tandplak** (of *biofilm*).

Het belangrijkste feit over tandplak: **tandplak is zacht en kun je zelf wegpoetsen en wegragen.** Maar laat je tandplak op een lastig bereikbare plek (zoals tussen twee kiezen of aan de binnenkant van je ondertanden) een paar dagen ongestoord zitten? Dan slaan calcium- en fosfaatmineralen uit je speeksel neer in die plak. De zachte laag verkalkt en verhardt tot **tandsteen**.

Waarom dit onderscheid zo belangrijk is voor jouw routine

Tandsteen is zo hard als steen en heeft een ruw oppervlak waar nieuwe tandplak zich nóg sneller aan hecht. **Tandsteen kun je zelf niet meer wegpoetsen** met een tandenborstel of rager; dat moet professioneel worden verwijderd door de tandarts of mondhygiënist. Het hele doel van jouw dagelijkse mondzorg is dan ook simpel: **verwijder elke 24 uur de zachte tandplak vóórdat deze de kans krijgt om tandsteen te worden of het tandvlees te irriteren.**

Wat gebeurt er als tandplak blijft zitten?

Wanneer tandplak langs de rand van het tandvlees en tussen de tanden blijft liggen, ontstaan er twee verschillende processen:

1. **Tandvleesontsteking (gingivitis en parodontitis):** Het afweersysteem van je lichaam reageert op de bacteriën in de tandplak langs de tandvleesrand. Het tandvlees wordt rood, een beetje gezwollen en gaat gemakkelijk bloeden zodra je het aanraakt met een tandenborstel of

rager. Dit eerste stadium heet *gingivitis*. Het goede nieuws: bij een tijdige, grondige dagelijkse reiniging kan het tandvlees zich weer herstellen. Blijft de ontsteking echter langdurig bestaan, dan kan deze zich bij daarvoor gevoelige mensen in de diepte uitbreiden richting het kaakbot (*parodontitis*). Daarvoor is altijd professionele beoordeling en behandeling door een tandarts of mondhygiënist nodig.

2. **Gaatjes (cariës):** Bepaalde bacteriën in de tandplak zetten suikers en koolhydraten uit ons eten en drinken razendsnel om in **zuur**. Dat zuur haalt mineralen uit het glazuur (*demineralisatie*). Krijgt het glazuur onvoldoende rust en fluoride om die mineralen weer aan te vullen, dan wordt het glazuur poreus (vaak eerst zichtbaar als een dof wit plekje) en kan er uiteindelijk een gaatje ontstaan.

Opdracht Dag 1–3: Jouw Persoonlijke Nulmeting

Voordat je vanaf dag 4 veranderingen doorvoert, kijk je drie dagen lang eerlijk in de spiegel bij goed badkamerlicht. Loop de onderstaande vragen langs en kruis aan wat voor jou geldt:

☐ Poetste ik de afgelopen week elke dag **twee keer** (ochtend én avond)?

☐ Gebruik ik een timer of elektrische borstel waardoor ik zeker weet dat ik **minimaal 2 volle minuten** poets?

☐ Spuug ik na het poetsen het schuim alleen uit, of spoel ik nog uitgebreid na met een slok water?

☐ Reinig ik **elke dag** de ruimte tussen mijn tanden en kiezen (met ragers, stokers of floss)?

☐ Zie ik weleens wat rood of roze schuim in de wasbak bij het uitspugen of ragen?

☐ Heb ik weleens last van gevoelige tandhalzen bij koude lucht, ijs of koude dranken?

☐ Heb ik overdag of bij het wakker worden regelmatig een droge mond of een minder fris gevoel op mijn tong?

☐ Tel ik op een normale werkdag meer dan **7 momenten** waarop ik iets eet of drink (anders dan kraanwater of thee/koffie zonder suiker en melk)?

Tip voor Dag 2: De Plakverklikker-test (Disclosing tablet)

Wil je met eigen ogen zien waar jij tijdens het poetsen onbewust langs poetst? Kauw na je normale avondpoetsbeurt eens op een **plakverklikker** (een kleurtabletje dat oude en nieuwe tandplak tijdelijk roze of blauw/paars kleurt). Bij bijna iedereen kleuren niet de gladde voorkanten van de snijtanden, maar juist de **randjes vlak langs het tandvlees**, de **binnenkant van de onderkiezen** en de **ruimtes tussen de kiezen**. Precies daar ga je in dit boek het verschil maken.

Rode vlaggen: wanneer ga je direct naar de tandarts?

Ga niet zelf experimenteren met huismiddeltjes, maar neem contact op met je eigen tandarts bij:

- Acute of kloppende kiespijn, of pijn die je 's nachts wakker houdt;
- Een dikke wang, zwelling van het tandvlees of een bultje/puistje op het tandvlees;
- Koorts in combinatie met pijn in de mond of kaak;
- Een tand of kies die na een tik of val losstaat, verschoven is of is afgebroken;
- Een zweertje of plekje op het mondslijmvlies of de tong dat na 14 dagen nog niet is genezen.

DE MONDZORG RESET · STAPPENPLAN

Hoofdstuk 2 – Poetsen dat écht werkt: De 2×2-norm & Fluoride (Dag 4–7)

In de tweede fase van je reset (dag 4 t/m 7) pakken we het fundament aan: de dagelijkse poetsbeurt. Het landelijke basisadvies van het Ivoren Kruis is kort en krachtig: **poets twee keer per dag gedurende twee minuten met een fluoridetandpasta.** Toch zit het verschil tussen 'even snel poetsen' en effectief tandplak verwijderen in vijf concrete details.

Detail 1: Twee keer per dag op de juiste momenten

Waarom precies twee keer per dag? Omdat tandplak zich binnen 24 uur weer opbouwt tot een georganiseerde laag, en omdat er 's nachts tijdens je slaap veel minder speeksel vloeit om je gebit te beschermen:

- **Poetsbeurt 1 ('s ochtends):** Poets bij voorkeur **na het ontbijt**, of vóór het ontbijt als je direct bij het ontbijt veel zure producten (zoals sinaasappelsap of grapefruit) neemt. Neem je zure dranken of fruit bij het ontbijt? Wacht dan na het eten minimaal 30 tot 60 minuten met poetsen, of poets vóór je ontbijt.
- **Poetsbeurt 2 ('s avonds vóór het slapengaan):** Dit is de allerbelangrijkste poetsbeurt van de dag. Na deze poetsbeurt eet of drink je niets meer, behalve eventueel een slokje zuiver kraanwater. Zo gaan je tanden en kiezen schoon én met een beschermend laagje fluoride de nacht in.

Detail 2: Waarom 2 volle minuten (120 seconden) niet onderhandelbaar zijn

Uit onderzoek blijkt dat volwassenen die zonder klokje of timer poetsen, gemiddeld na **45 tot 50 seconden** denken dat ze klaar zijn. In 45 seconden raak je vooral de buitenkant van je voortanden en de bovenkant van je kiezen, terwijl de binnenkanten (aan de kant van de tong en het gehemelte) en de achterste kiezen nauwelijks aan bod komen.

Verdeel je mond daarom mentaal in **4 kwadranten** en geef elk kwadrant exact **30 seconden**:

1. **Kwadrant 1 (0:00 – 0:30):** Bovenkaak links (vanaf de achterste kies tot het midden).
2. **Kwadrant 2 (0:30 – 1:00):** Bovenkaak rechts (vanaf de achterste kies tot het midden).
3. **Kwadrant 3 (1:00 – 1:30):** Onderkaak links (vanaf de achterste kies tot het midden).
4. **Kwadrant 4 (1:30 – 2:00):** Onderkaak rechts (vanaf de achterste kies tot het midden).

Detail 3: De vaste volgorde van de 3 B's

Wie willekeurig door de mond kruist, slaat elke dag exact dezelfde blinde vlekken over. Houd binnen elk kwadrant de vaste **3 B's-volgorde** aan:

- **1. Binnenkant (tong- en gehemeltekant):** Begin altijd aan de binnenkant! Dat is de lastigste kant en de plek waar de meeste mensen stoppen als ze moe worden. Bij de voortanden onder en boven kun je de borstel eventueel verticaal (rechtop) houden als de kaakboog smal is.
- **2. Buitenkant (wangkant en lipkant):** Plaats de borstel schuin op de overgang van tand naar tandvlees (in een hoek van ongeveer 45 graden), zodat de haartjes net de rand van het tandvlees meenemen zonder te prikken.
- **3. Bovenkant (de kauwvlakken):** Poets tot slot rustig de groeven bovenop de kiezen.

Detail 4: Handmatig versus elektrisch poetsen (objectieve keuzehulp)

Kun je met een gewone handtandenborstel goed poetsen? Ja, mits je een **zachte borstel met een kleine borstelkop** gebruikt, 2 volle minuten de tijd neemt en korte, zachte heen-en-weergaande of licht draaiende bewegingen maakt op de tandvleesrand (de *gemodificeerde Bass-techniek*).

Toch laat wetenschappelijk onderzoek (waaronder overzichtsstudies van de Cochrane Collaboration) zien dat een **elektrische tandenborstel** (oscillerend-roterend of sonisch) bij veel mensen op termijn gemiddeld meer tandplak verwijdert dan een handtandenborstel. De reden is simpel: de borstel maakt de snelle poetsslag voor je, zodat jij je 100% kunt concentreren op **waar** je de borstelkop plaatst.

Eigenschap	Goede Handtandenborstel	Elektrische Tandenborstel (Rond of Sonisch)
Poetsbeweging	Je maakt zelf korte, zachte bewegingen onder een hoek van 45 graden op de tandvleesrand.	De borstelkop roteert of trilt zelf; jij plaatst de borstel alleen rustig van tand naar tand.
Tijdsbewaking	Zelf een zandloper of telefoon-timer van 2 minuten aanzetten.	Ingebouwde 2-minutentimer met elke 30 seconden een korte trilling (quadpacer).
Drukcontrole	Gevaar op te hard schrobben bij haast of stress (slijtage van tandvlees/tandhals).	De meeste moderne modellen hebben een druksensor die direct waarschuwt als je te hard duwt.
Borstelkop	Kies altijd een kleine borstelkop met 'Soft' (zachte) afgeronde nylonhaartjes.	Vervang het opzetborsteltje elke 3 maanden (of eerder als de haartjes wijken).

Cruciale tip bij elektrisch poetsen: laat de borstel het werk doen!

Maak met een elektrische tandenborstel **geen** schrobbende bewegingen alsof het een handborstel is. Zet de borstelkop op één tand of kies (net over de tandvleesrand), houd hem daar **2 tot 3 seconden stil** en schuif hem dan rustig door naar de volgende tand. Duw niet hard: een druk van ongeveer 150 gram (vergelijkbaar met het gewicht van een sinaasappel op een keukenweegschaal) is ruim voldoende.

Detail 5: Fluoridetandpasta én waarom je niet met water moet naspoelen

Fluoride is een natuurlijk mineraal dat het tandglazuur sterker maakt en minder oplosbaar maakt voor zuren van bacteriën. Bovendien versnelt fluoride het herstel (*remineralisatie*) van beginnende, nog onzichtbare glazuurbeschadigingen. Voor volwassenen en kinderen vanaf 5 jaar adviseert het Ivoren Kruis een tandpasta met **1.450 ppm fluoride** (dit staat achterop de tube bij de ingrediënten vermeld als natriumfluoride, tinfluoride of aminefluoride).

En dan de gewoonte die voor veel lezers op **Dag 5** een echte eye-opener is: **spuug het overtollige schuim na het poetsen goed uit, maar spoel je mond bij voorkeur NIET (of hooguit met een piepklein beetje water) na.**

De gouden regel na het poetsen: Spuug uit, spoel niet weg!

Wie direct na het poetsen een volle beker water door de mond spoelt, spoelt het merendeel van de werkzame fluoride meteen door de gootsteen weg. Spuug het schuim na de 2 minuten gewoon uit in de wasbak en laat het dunne beschermlaagje dat achterblijft rustig inwerken op je glazuur.

DE MONDZORG RESET · STAPPENPLAN

Hoofdstuk 3 – Tussen de tanden: Ragers, stokers en floss (Dag 8–12)

Als je alleen je tandenborstel gebruikt — hoe duur of geavanceerd die borstel ook is — maak je slechts **ongeveer 60% van het totale tandoppervlak** schoon. De overige **40%** bevindt zich **tussen je tanden en kiezen** (de *interdentale ruimte*). De borstelhaartjes van een tandenborstel kunnen daar simpelweg niet tussendoor komen. Geen wonder dat de meeste tandvleesontstekingen en veel gaatjes bij volwassenen precies tussen twee kiezen in ontstaan!

In week 2 van je reset (dag 8 t/m 12) voegen we daarom **één keer per dag** interdentale reiniging toe aan je vaste avondroutine.

Welk hulpmiddel past bij welke tussenruimte?

Niet elke ruimte tussen je tanden is even groot. In de moderne Nederlandse mondzorg geldt een heldere voorkeursvolgorde op basis van effectiviteit:

1. **Eerste keus (als het past): Interdentale ragers (tandenragers).** Een rager is een klein borsteltje op een metalen draadje of kunststof kern. Omdat de zijvlakken van kiezen vaak een lichte holling hebben, vullen de haartjes van een goed passende rager de hele tussenruimte op en vegen ze de tandplak langs beide buurkiezen én het tandvlees weg.
2. **Tweede keus (bij smalle maar driehoekige ruimtes): Houten tandenstokers of rubberen stokers (soft-picks).** let op: een echte **tandenstoker** voor mondzorg is gemaakt van zacht hout en heeft een **driehoekige doorsnede** (plat aan de onderkant, spits aan de bovenkant), dus géén ronde cocktailprikker voor op een borrelplank! Je maakt de houten stoker vooraf even vochtig in de mond zodat het hout buigzaam wordt, en zet de platte kant op het tandvlees.
3. **Derde keus (alleen waar géén rager of stoker tussen past): Flossdraad of tandzijde.** Staan je voortanden zo strak tegen elkaar dat zelfs de allerdunste rager (bijv. ISO 0 / 0,4 mm) er echt niet tussen past? Gebruik op die specifieke plekken dan flossdraad of platte tape.

Hulpmiddel	Beste toepassing	Hoe gebruik je het veilig en effectief?
Interdentale ragers (1e keus)	Vrijwel alle tussenruimtes tussen kiezen en tanden waar een rager zonder forceren tussen past.	Kies per ruimte de juiste maat (lichte weerstand). Schuif 3–5× recht heen en weer op tandvleesniveau, zonder tandpasta.
Houten of rubberen stokers (2e keus)	Smalle, driehoekige tussenruimtes waar de kleinste rager net niet tussen past.	Maak een houten stoker even vochtig met speeksel. Zet de platte kant van de driehoek richting het tandvlees en beweeg 3–5× heen en weer.
Flossdraad / Tandzijde (3e keus)	Alleen bij zeer strak tegen elkaar staande tanden waar geen rager of stoker tussen kan.	Zaag voorzichtig door het contactpunt, vouw de draad in een C-vorm strak om de zijkant van de tand en beweeg rustig op en neer.

De juiste ragermaat kiezen: weerstand zonder forceren

De nummer één fout bij ragers is dat mensen één doosje van de allerkleinste maat kopen voor hun hele gebit. Tussen je snijtanden zit vaak veel minder ruimte dan tussen je grote kiezen achterin. Vaak heb je in één mond **twee of drie verschillende maten** (herkenbaar aan de kleurcode) nodig.

- **Te klein:** Glijdt de rager er zonder enige weerstand losjes tussendoor? Dan raken de borstelhaartjes de zijkanten van de kiezen niet goed en blijft een deel van de tandplak zitten. Neem één maatje groter.

- **Precies goed:** De rager schuift met **lichte weerstand** tussen de tanden door, waarbij de borstelhaartjes de tandvlakken zachtjes raken, maar het metalen kerndraadje zelf niet krast tegen het glazuur.
- **Te groot:** Moet je hard duwen of buigt het draadje meteen krom? Forceer nooit! Pak een maat kleiner. Je eigen tandarts of mondhygiënist kan tijdens een controle binnen één minuut jouw persoonlijke *ragerkaart* invullen.

Waarom bloedt mijn tandvlees in week 2? (En waarom je juist moet doorgaan)

Bijna iedereen die op **Dag 8** voor het eerst serieus begint met ragen, schrikt: het tandvlees bloedt op verschillende plekken en voelt een beetje gevoelig aan. De menselijke reflex is om te denken: *"Oei, ik maak mijn tandvlees kapot, ik stop er meteen mee!"*

In bijna alle gevallen betekent dat bloeden echter niet dat je te hard raagt (mits je de juiste maat gebruikt), maar dat er op die plek al **een lichte tandvleesontsteking (gingivitis)** aanwezig was door achtergebleven tandplak. Ontstoken tandvlees is extra doorbloed en kwetsbaar; bij de kleinste aanraking springen er haarvaatjes open.

Het 10-dagen keerpunt van gezond tandvlees

Vergelijk het met het schoonmaken van een verwaarloosd paadje: de eerste dagen komt er stof los. Als je vanaf **Dag 8 elke avond** rustig tussen alle tanden en kiezen raagt (heen en weer, 3 tot 5 keer per tussenruimte, zonder tandpasta op de rager), haal je elke dag de bacteriële oorzaak weg. Bij de meeste mensen wordt het tandvlees binnen **7 tot 14 dagen** zichtbaar strakker, rozer en stopt het bloeden bij het ragen.

Blijft het tandvlees ondanks twee weken trouw en juist ragen nog steeds flink bloeden of pijn doen? Laat het dan beoordelen door je tandarts of mondhygiënist; mogelijk zit er dieper onder het tandvlees tandsteen dat eerst professioneel verwijderd moet worden.

DE MONDZORG RESET · STAPPENPLAN

Hoofdstuk 4 – Frisse adem, Tongreiniging & Speeksel (Dag 13–15)

Rond het midden van je 30-dagen reset richten we onze aandacht op twee onderwerpen waar veel mensen vragen over hebben, maar waar in het dagelijks leven nog weleens een taboe op rust: **een frisse adem (halitosepreventie)** en **de rol van speeksel en een droge mond**.

Waar komt een onfrisse adem werkelijk vandaan?

Veel mensen denken dat een onfrisse adem vanuit de maag komt. Uit klinisch onderzoek blijkt echter dat in **meer dan 85% tot 90% van de gevallen** de oorzaak van een onfrisse adem gewoon **in de mondholte zelf** ligt.

De boosdoeners zijn anaerobe bacteriën (bacteriën die leven op plekken waar weinig zuurstof bij komt). Zij breken eiwitten uit voedselresten, speeksel en afgestoten slijmvliescellen af en produceren daarbij **vluchtige zwavelverbindingen** (*volatile sulfur compounds*, VSC's). Waar verstoppen die bacteriën zich het liefst?

1. **Tussen de tanden en kiezen en langs ontstoken tandvlees** (dat pak je nu al aan met hoofdstuk 2 en 3!).
2. **Op het achterste deel van de tongrug.** De tong is geen glad spieroppervlak, maar een tapijt van duizenden kleine smaakpapillen en groefjes. Vooral achterop de tong blijft makkelijk een wit-gelig laagje (*tongbeslag*) achter.

Hoe gebruik je een tongschraper (tongreiniger) op de juiste manier?

Een tandenborstel is ontworpen voor harde, gladde tanden; op het zachte, ruwe tapijt van je tong veegt een borstel het beslag vaak alleen maar heen en weer. Een platte **tongschraper (tongreiniger)** van kunststof of metaal is speciaal gevormd om het laagje zachtjes van de tongrug te halen.

Zo voeg je vanaf **Dag 13** in 15 seconden tongreiniging toe aan je ochtend- of avondroutine:

1. Steek je tong ontspannen uit voor de spiegel.
2. Plaats de tongschraper zo ver mogelijk achterop de tong (begin niet té ver achterin als je snel een kokhalsreflex hebt; bouw het rustig op).
3. Trek de schraper in één rustige, zachte beweging **van achter naar voren** over het midden en daarna langs de linker- en rechterzijde van de tong. **Duw niet hard!** De papillen op je tong zijn gevoelig; schraap je te ruw, dan irriteer je het slijmvlies.
4. Spoel de tongschraper na elke haal even af onder de kraan en herhaal dit 3 tot 4 keer tot er geen zichtbaar beslag meer vanaf komt.

Tip tegen de kokhalsreflex bij het tongschrapen

Adem rustig **uit door je mond** op het moment dat je de tongschraper achterop je tong zet en naar voren haalt. Tijdens het uitademen ontspant je keelgebied veel makkelijker dan wanneer je je adem inhoudt.

Mondwater: een frisse aanvulling of schijnveiligheid?

Een veelgestelde vraag: *"Heb ik elke dag mondwater nodig voor een frisse adem?"* Het eerlijke antwoord van de tandarts: **geen enkel mondspoelmiddel kan de mechanische reiniging van je tandenborstel, rager en tongschraper vervangen.** Tandplak is een plakkerige biofilm; daar spoel je met een vloeistof niet zomaar doorheen.

Wil je toch graag een mondspoelmiddel gebruiken voor een fris gevoel of extra fluoride op een ander moment van de dag? Let dan op drie punten:

- Kies altijd een **alcoholvrij** mondwater (alcohol droogt het mondslijmvlies uit, wat op termijn juist een droge mond en minder frisse adem kan geven).
- Gebruik een spoelmiddel **niet direct na het tandenpoetsen** als het middel minder fluoride bevat dan je tandpasta (1.450 ppm), anders spoel

je de hogere concentratie fluoride uit je tandpasta juist weg. Gebruik het liever op een ander moment, bijvoorbeeld na de lunch.

- Speciale medische mondspoelmiddelen met *chloorhexidine* zijn uitsluitend bedoeld voor kortdurend gebruik op specifiek advies van een tandarts of kaakchirurg (bijvoorbeeld na een ingreep), omdat ze bij langdurig gebruik verkleuring van tanden en tong en smaakverandering kunnen geven.

Speeksel: de natuurlijke beschermer van je gebit (en tips bij een droge mond)

Speeksel wordt vaak onderschat, maar is de grote beschermer van je mond:

- Het **spoelt** voedselresten weg en houdt de slijmvliezen soepel zodat je makkelijk kunt praten, kauwen en slikken;
- Het werkt als een **zuurbuffer** die na het eten of drinken de zuurgraad (pH) in je mond weer richting neutraal brengt;
- Het levert continu **calcium, fosfaat en eiwitten** om je glazuur te herstellen (*remineralisatie*).

Wanneer je minder speeksel aanmaakt of het gevoel hebt dat je mond voortdurend droog is (*xerostomie*), merk je dat direct: je adem voelt minder fris (zoals de bekende 'ochtendadem', omdat de speekselproductie tijdens de slaap sterk daalt), slikken gaat lastiger en de kans op gaatjes en tandvleesirritatie neemt toe. Veelvoorkomende oorzaken van een droge mond zijn **slapen met open mond / mondademhaling**, **stress**, **te weinig water drinken**, of een **bijwerking van medicijnen** (zoals bepaalde bloeddrukverlagers, antidepressiva, allergiemedicatie of inhalers).

Praktische checklist bij een droge mond (Dag 15)

☐ Drink verspreid over de dag regelmatig kleine slokjes **kraanwater** (en zet eventueel een glas water op je nachtkastje).

☐ Stimuleer je natuurlijke speekselklieren door goed te kauwen op vezelrijk voedsel (zoals rauwkost of volkorenbrood) of gebruik na een maaltijd **suikervrije kauwgom** (bijvoorbeeld gezoet met xylitol).

☐ Beperk uitdrogende dranken zoals alcohol, veel sterke koffie en sterk gekruid of heel zout eten.

☐ Kies bij een kwetsbare, droge mond voor een **milde fluoridetandpasta zonder agressieve schuimmiddelen** (zoals SLS-vrije tandpasta) en uitsluitend alcoholvrije verzorgingsproducten.

☐ *Gebruik je medicatie en heb je daardoor een chronisch droge mond? Stop nooit op eigen houtje met voorgeschreven medicijnen, maar bespreek dit met je arts, apotheker en tandarts; soms zijn extra fluoride-maatregelen of speekselvervangers zinvol.*

DE MONDZORG RESET · STAPPENPLAN

Hoofdstuk 5 – Eten, Drinken & Tandglazuur: Maximaal 7 Momenten (Dag 16–20)

Je kunt nog zo netjes twee keer per dag twee minuten poetsen en elke avond ragen: als je gebit de rest van de dag elk half uur wordt blootgesteld aan suikers en zuren, vecht je tegen de bierkaai. In hoofdstuk 5 (dag 16 t/m 20) duiken we in de fascinerende chemie van je mond: waarom **hoe vaak** je iets eet of drinkt voor je tanden minstens zo belangrijk is als **wat** je eet of drinkt.

Wat is een 'zuuraanval' op je tandglazuur? (De Stephan-curve uitgelegd)

In een gezonde mond in rust is het speeksel vrijwel neutraal, met een zuurgraad (**pH-waarde**) rond de **6,8 tot 7,0**. Zodra je iets eet of drinkt waar suikers of fermenteerbare koolhydraten in zitten (of dat nu een snoepje, een banaan, een volkoren boterham of een slokje gezoete haverlatte is), zetten de bacteriën in je tandplak die suikers binnen enkele minuten om in zuur.

Daardoor daalt de pH-waarde aan het tandoppervlak. Komt de pH-waarde onder de **kritische grens van ongeveer pH 5,5**, dan beginnen er mineralen (calcium en fosfaat) uit je tandglazuur op te lossen. Dit proces heet **demineralisatie**.

Gelukkig komt direct daarna je eigen speeksel in actie: het spoelt de suikers en zuren weg en brengt de zuurgraad langzaam weer omhoog. Dat herstelproces — waarbij mineralen samen met de fluoride uit je tandpasta weer in het glazuur worden ingebouwd — heet **remineralisatie**, maar dat kost jouw speeksel gemiddeld **30 tot 45 minuten** per eet- of drinkmoment!

De Gouden Regel van het Ivoren Kruis: Maximaal 7 eet- en drinkmomenten per dag

Nu begrijp je waarom de **7-momentenregel** een van de krachtigste pijlers van de Nederlandse mondzorg is:

- **3 hoofdmaaltijden:** Ontbijt, lunch en avondeten.
- **Maximaal 4 tussendoortjes:** Waarbij elk eet- én drinkmoment (behalve water, gewone thee of koffie zonder suiker en zonder melk) meetelt als één moment!

Het grote gevaar van 'sippen en grazen' op kantoor of onderweg

Stel: je zet om 09:00 uur een grote beker koffie met suiker of een blikje frisdrank naast je laptop en neemt daar tot 11:30 uur elke tien minuten een klein slokje van. Voor je gevoel heb je 'maar één drankje' gedronken. Voor je gebit zijn dat echter **15 afzonderlijke zuuraanvallen achter elkaar**, waardoor de pH-waarde in je mond tweeënhalf uur lang niet boven de kritische grens uitkomt en je glazuur nul hersteltijd krijgt.

De oplossing: Drink een glas sap, frisdrank of zoete koffie liever in één keer bij een maaltijd op, en drink tussendoor gewoon **kraanwater** of ongezoete thee.

Cariës (gaatjes) versus Tanderosie (slijtage door zuren)

Het is goed om twee verschillende vijanden van je glazuur uit elkaar te houden:

1. **Cariës (gaatjes door suikers):** Hierbij maken bacteriën in de tandplak zuur uit suikers en koolhydraten. Dit gebeurt vooral op plekken waar plak blijft zitten (in groeven en tussen de kiezen).
2. **Tanderosie (directe glazuuroplossing door zure dranken en voeding):** Hierbij zijn er géén bacteriën nodig. Het zuur uit het product zelf (zoals frisdrank, energiedrank, vruchtensap, sportdrank, wijn of citroenwater) etst rechtstreeks een flinterdun laagje van het gladde tandglazuur weg. En let op: **ook 'Light' en 'Zero' frisdranken (zonder suiker) en bruiswater**

met een citroen- of fruitsmaakje bevatten vaak citroenzuur of fosforzuur en kunnen bij veelvuldig gebruik tanderosie veroorzaken!

Drank of voedingsmiddel	Suiker (Cariësrisico)	Zuur (Erosierisico)	Advies voor je dagelijkse routine
Kraanwater, thee/koffie (zonder suiker & melk)	Geen suiker (veilig)	Neutraal / niet zuur (veilig)	Onbeperkt geschikt als dorstlesser tussen de maaltijden door.
Gewone frisdrank, energiedrank & vruchtensap	Hoog suikergehalte	Zeer zuur (pH 2,5 – 3,8)	Dubbel risico (cariës én erosie). Beperk tot uitzondering bij een maaltijd; wacht 30–60 min met poetsen.
Light / Zero frisdrank & bruiswater met citroensmaak	Geen suiker	Wel zuur (citroenzuur / fosforzuur)	Veroorzaakt géén gaatjes door suiker, maar kan bij vaak sippen wél tanderosie geven.
Vers fruit (bijv. appel, sinaasappel, bessen, kiwi)	Natuurlijke fruitsuikers	Zuur tot matig zuur	Gezond en rijk aan vitamines! Eet fruit in één keer (bijv. bij ontbijt/lunch of als 1 van de 4 tussendoortjes), niet de hele middag door.
Melk, naturel yoghurt & stukje kaas	Melksuiker (lactose, laag risico)	Bijna neutraal + rijk aan calcium	Tandvriendelijke keuze bij een hoofdmaaltijd; kaas aan het einde van een maaltijd helpt zuren zelfs sneller neutraliseren.

Waarom je na zure voeding of dranken 30 tot 60 minuten moet wachten met poetsen

Heb je net een glas sinaasappelsap gedronken, een appel of kiwi gegeten, of een glas wijn of frisdrank gehad? Dan is het buitenste laagje van je tandglazuur door het zuur tijdelijk een klein beetje zachter geworden. Als je op dát moment direct met je tandenborstel en schurende tandpasta gaat poetsen, borstel je het verweekte glazuur letterlijk weg.

Wat doe je wél? Spoel je mond eventueel even met een slok zuiver kraanwater om het zuur te neutraliseren, en wacht **minimaal 30 tot 60 minuten** voordat je je tanden poetst.

DE MONDZORG RESET · STAPPENPLAN

Hoofdstuk 6 – Witte Tanden: Feiten, Fabels & Veiligheid (Dag 21–23)

Wie wil er nu geen frisse, stralende lach? In de praktijk merk ik dat veel mensen onzeker zijn over de kleur van hun tanden, zeker nu social media vol staan met spierwitte filters en agressieve reclames voor bleeksetjes. Op dag 21 t/m 23 zetten we de wetenschappelijke feiten én de Europese en Nederlandse veiligheidsregels op een rij, zodat je je glazuur nooit beschadigt door een online hype.

Waarom zijn tanden van nature niet papierwit?

De natuurlijke kleur van een tand wordt niet zozeer bepaald door het tandglazuur aan de buitenkant (glazuur is van zichzelf namelijk half-doorschijnend, bijna zoals matglas), maar door het **tandbeen (dentine)** dat eronder ligt. Tandbeen heeft van nature een warme, ivoor- tot lichtgele tint. Hoe dikker het tandbeen of hoe dunner het glazuur, hoe warmer de tint van de tand:

- Daarom zijn je **hoektanden** bijna altijd een tintje geler dan je voortanden: hoektanden zijn stevigere tanden met een dikkere kern van tandbeen! Dat is dus volkomen normaal en gezond.
- Naarmate we ouder worden, wordt het glazuur door jarenlang kauwen iets dunner en maakt de tand aan de binnenkant extra tandbeen aan, waardoor het gebit geleidelijk iets donkerder van tint wordt.

Uitwendige verkleuring (aanslag) versus Inwendige verkleuring

Voordat je aan bleken denkt, is het belangrijk om te weten met welk type verkleuring je te maken hebt:

1. **Uitwendige verkleuring (oppervlakkige aanslag):** Kleurstoffen (*chromogenen* en *tannines*) uit **koffie, zwarte en groene thee, rode wijn, donkere sauzen, kerrie, drop en tabak** hechten zich aan het eiwitlaagje en aan eventuele tandplak of tandsteen op het

tandoppervlak. Goed nieuws: deze aanslag zit **op** de tand en kan tijdens een professionele gebitsreiniging en polijstbeurt bij de tandarts of mondhygiënist (en door je eigen verbeterde 30-dagen poets- en raagroutine!) vaak al voor een groot deel worden verwijderd.

2. **Inwendige verkleuring:** De kleur zit in de structuur van het glazuur en tandbeen zelf (bijvoorbeeld door aanleg, veroudering, een doorgemaakt trauma waarbij de tandzenuw is afgestorven, of bepaald medicijngebruik in de kinderjaren). Hier verandert een andere tandpasta niets aan; dit kan alleen professioneel door een tandarts worden beoordeeld.

Waarom TikTok-hacks (houtskool, citroensap & baking soda) gevaarlijk zijn voor je glazuur

Trap alsjeblieft niet in zogenaamd 'natuurlijke' huis-tuin-en-keukenmiddeltjes om je tanden witter te maken:

Pas op voor schuur- en zuurschade door internet-hypes!

- **Citroensap of appelazijn (met of zonder baking soda):** Het hoge zuurgehalte etst het glazuur direct weg (tanderosie). In het begin lijkt de tand heel even lichter omdat het oppervlak mat wordt, maar zodra het glazuur dunner wordt, schijnt het gele tandbeen eronder juist **sterker** doorheen én worden je tanden blijvend gevoeliger!
- **Actieve houtskoolpoeders (Charcoal) & sterk schurende whitening-tandpasta's:** Veel houtskoolpoeders hebben een hoge schuurwaarde (*RDA-waarde*) en bevatten bovendien vaak géén fluoride. Ze schuren oppervlakkige aanslag ruw weg, maar maken ook microscopische krasjes in je glazuur, waarin kleurstoffen uit koffie en thee zich daarna nog sneller nestelen.

Hoe zit het met veilig tanden bleken en de Europese wetgeving?

Wil je je tanden echt enkele tinten lichter laten maken? Weet dan dat er in Nederland en de hele Europese Unie strenge wetgeving geldt om consumenten tegen glazuur- en tandvleesschade te beschermen:

- Vrij verkrijgbare bleekproducten bij de drogist of via webshops mogen wettelijk **maximaal 0,1% waterstofperoxide** bevatten. Die concentratie is zó laag dat het geen wezenlijk blekend effect op de inwendige tandkleur heeft; buitenlandse webshops die illegaal veel te sterke gels of UV-lampjes verkopen, brengen serieuze risico's voor je tandvlees en zenuwen met zich mee.
- **Alleen onder toezicht van een tandarts** mogen bleekgels met maximaal **6% waterstofperoxide** (voor volwassenen vanaf 18 jaar) worden toegepast, meestal met een op maat gemaakt thuisbleeklepeltje nadat de tandarts eerst heeft gecontroleerd of je gebit en tandvlees gezond en vrij van gaatjes zijn. En onthoud: **vullingen, kronen en facings bleken niet mee.** Overleg bij een wens voor wittere tanden dus altijd eerst met je eigen tandarts.

DE MONDZORG RESET · STAPPENPLAN

Hoofdstuk 7 – Gevoelige Tanden, Hulpmiddelen, Gezin & Angst (Dag 24–27)

Niet elk gebit is hetzelfde. In hoofdstuk 7 (dag 24 t/m 27) bespreken we hoe je jouw dagelijkse mondzorg aanpast bij **gevoelige tandhalzen**, **een vaste beugel, kroon, brug of implantaat**, **kinderen in het gezin**, én hoe je stap voor stap **angst voor de tandarts** bespreekbaar en beheersbaar maakt.

1. Gevoelige tanden en blootliggende tandhalzen

Voel je een korte, felle scheut bij het drinken van koud water, het eten van een ijsje of het inademen van koude buitenlucht? Vaak komt dit door **blootliggend tandbeen (dentine)** bij de tandhals, bijvoorbeeld doordat het tandvlees zich iets heeft teruggetrokken door jarenlang te hard schrobben met een harde borstel.

- **Wat helpt in je dagelijkse routine:** Stap direct over op een **zachte tandenborstel** (of elektrische borstel met druksensor), vermijd zure dranken vlak voor het poetsen, en gebruik een **specifieke tandpasta voor gevoelige tanden** (met ingrediënten zoals tinfluoride, arginine, kaliumnitraat of hydroxyapatiet die de openstaande dentinekanaaltjes geleidelijk afdichten).
- **Handige tip:** Smeer 's avonds na het poetsen met een schone vingertop een klein beetje tandpasta voor gevoelige tanden direct op de gevoelige tandhals en spoel dit niet weg. *Let op: houdt de pijn na een koude of warme prikkel lang aan of klopt het? Laat de tandarts dan uitsluiten of er geen gaatje, barstje of lekkende vulling zit.*

2. Onderhoud bij een vaste beugel, brug of implantaat

Heb je orthodontische apparatuur of vaste constructies in de mond? Dan heeft tandplak extra veel randjes en hoekjes om zich achter te verstoppen:

- **Vaste slotjesbeugel (brackets):** Poets na elke maaltijd of minimaal twee keer per dag uiterst zorgvuldig **boven én onder de slotjes** langs het tandvlees, en gebruik een wat grotere, taps toelopende **interdentale rager onder de beugeldraad** door om de zijkanten van elk slotje schoon te maken. Gebruik daarnaast dagelijks een fluoridespoelmiddel als je orthodontist dat adviseert om witte ontkalkingsvlekjes rond de slotjes te voorkomen.
- **Kroon of brug:** De rand waar een kroon overgaat in je eigen tandwortel kan nog steeds een gaatje of tandvleesontsteking krijgen! Onder het zwevende tussendeel van een **brug** kun je niet van boven naar beneden flossen; gebruik daarvoor een **wat dikkere interdentale rager** of **Superfloss / brugnaald** (flossdraad met een verstevigd uiteinde en een sponsachtig middenstuk) om dagelijks onder de brug door te reinigen.
- **Tandimplantaat:** Een implantaat is een kunstwortel van titanium en kan zelf geen gaatje krijgen, maar het tandvlees en het kaakbot rondom het implantaat zijn wél vatbaar voor ontsteking (*peri-implantitis*). Dagelijks zacht reinigen langs de implantaatkroon met passende ragers (bij voorkeur met een kunststof gecoate draad) en zachte borstels is essentieel voor het behoud van je implantaat.

3. Mondzorg voor kinderen in het gezin: de 4 Gouden Regels

Heb je kinderen? Dan leg je thuis de basis voor een heel leven zonder kiespijn:

1. **Start vanaf het allereerste melktandje:** Poets zodra het eerste tandje doorbreekt (rond 6–9 maanden) 1× per dag met **peutertandpasta** (500–750 ppm fluoride). Vanaf het **2e levensjaar** poets je 2× per dag met peutertandpasta. Vanaf **5 jaar** stap je over op gewone fluoridetandpasta voor volwassenen/junioren (**1.450 ppm fluoride**).

2. **Napoetsen tot minimaal 10 jaar!** Een kind van 6, 7, 8 of 9 jaar wil graag 'zelf doen', en dat is prima om te oefenen, maar de fijne motoriek van de pols is pas rond het **10e levensjaar** goed genoeg om zelf alle hoekjes achterin de mond echt schoon te krijgen. Poets als ouder daarom elke avond na!

3. **Let extra op de nieuwe 6-jaarskiezen:** Rond het 6e jaar breken helemaal achterin de mond (achter de laatste melkkies, zonder dat er eerst een melktand uitvalt!) vier grote, **blijvende kiezen** door. Tijdens het doorbreken liggen ze nog wat dieper dan de melkkiezen. Zet de tandenborstel daar **dwars op de tandenrij** om het kauwvlak goed te raken.

4. **Goed om te weten in Nederland:** Mondzorg voor kinderen en jongeren **tot 18 jaar** (zoals periodieke controles, fluoridebehandelingen, sealen en het vullen van gaatjes, met uitzondering van orthodontie/kronen) wordt in Nederland **volledig vergoed vanuit de verplichte basisverzekering**, zonder dat het ten koste gaat van het eigen risico van de ouders! Neem je kind dus al vanaf 1 à 2 jaar gezellig mee naar de tandarts om te wennen.

4. Angst voor de tandarts stap voor stap overwinnen

Naar schatting heeft bijna 40% van de Nederlanders weleens spanning voor een tandartsbezoek, en een deel stelt een afspraak daardoor jarenlang uit. Schaam je daar nooit voor: een goede tandarts of mondhygiënist oordeelt niet over het verleden, maar kijkt samen met jou naar de toekomst. Deze **4 bewezen stappen** geven je direct de regie terug in de behandelstoel:

- **Stap 1: Meld je spanning al bij het maken van de afspraak.** Geef telefonisch of per mail eerlijk aan dat je het spannend vindt. Dan kan de praktijk een **kennismakingsgesprek zonder boren of haken** inplannen (alleen praten en eventueel met een spiegeltje kijken).
- **Stap 2: Spreek vooraf een duidelijk STOP-teken af.** Spreek met de tandarts af: *"Als ik mijn linkerhand opsteek, stopt u direct en mag ik even rechtop zitten."* Alleen al de wetenschap dat jij op elk moment op de pauzeknop kunt drukken, haalt het gevoel van machteloosheid weg.
- **Stap 3: Vraag om voorspelbaarheid (Tell – Show – Do).** Vraag je behandelaar om kort te vertellen wat er gaat gebeuren, welk geluid of gevoel je kunt verwachten en hoe lang een stap duurt (bijvoorbeeld door van 5 naar 1 terug te tellen).
- **Stap 4: De 4-6 Buikademhaling in de stoel.** Merk je dat je schouders optrekken? Leg je handen op je onderbuik, adem **4 seconden rustig in door je neus** (je buik zet uit) en adem **6 seconden langzaam uit**. Een

langere uitademing activeert direct de rustzenuw (*nervus vagus*) en verlaagt je hartslag.

DE MONDZORG RESET · STAPPENPLAN

Hoofdstuk 8 – Je Routine Vasthouden & De 30-Dagen Afvinkkalender (Dag 28–30)

Gefeliciteerd! Je bent aangekomen bij het slothoofdstuk van **De Mondzorg Reset**. Je kent nu alle bouwstenen van een gezonde mond: van de 2×2-minutenregel met fluoridetandpasta (en uitspugen zonder wegspoelen!) tot dagelijks ragen, tongreiniging en maximaal 7 eet- en drinkmomenten per dag. Op dag 28 t/m 30 zetten we alles om in een vaste, moeiteloze dagroutine van **minder dan 6 minuten per etmaal**.

Het Ultieme Dagschema (Ochtend, Overdag & Avond)

- **OCHTEND (ca. 2,5 minuut):**

1. Poets **2 volle minuten** (4 kwadranten × 30 sec, volgens de 3 B's: Binnenkant – Buitenkant – Bovenkant) met een zachte borstel en fluoridetandpasta (1.450 ppm). *(Let op: bij een zuur ontbijt poets je vóór het ontbijt of wacht je 30–60 minuten na het ontbijt).*

2. Reinig in **15 seconden** voorzichtig het achterste deel van je tongrug met een **tongschraper** van achter naar voren.

3. **Spuug het schuim uit** en spoel niet (of nauwelijks) na met water.

- **OVERDAG (0 extra minuten, wél bewuste keuzes):**

1. Houd je aan **maximaal 7 eet- en drinkmomenten** op een dag (3 hoofdmaaltijden + max. 4 tussendoortjes).

2. Drink tussendoor **kraanwater** of thee/koffie zonder suiker en melk.

3. Neem na een maaltijd of zuur moment eventueel een slokje water of een stukje suikervrije kauwgom om het speeksel te stimuleren.

- **AVOND VÓÓR HET SLAPENGAAN (ca. 3 tot 3,5 minuut):**

1. Gebruik eerst je **interdentale ragers** (of houten stokers / floss waar een rager echt niet past) tussen álle tanden en kiezen.

2. Poets daarna **2 volle minuten** zorgvuldig alle 4 de kwadranten met fluoridetandpasta.

3. **Spuug het schuim uit**, spoel niet na met water, en neem na deze poetsbeurt alleen nog eventueel een slokje water.

Vervangschema: wanneer zijn je hulpmiddelen aan vervanging toe?

Met versleten, uitstaande borstelhaartjes neemt de effectiviteit van je poetsbeurt sterk af en kun je bovendien je tandvlees beschadigen. Houd dit eenvoudige schema aan:

Hulpmiddel	Wanneer vervangen?	Praktische tip uit de praktijk
Handtandenborstel of opzetborsteltje	Elke 3 maanden (elk nieuw seizoen: 1 jan, 1 apr, 1 jul, 1 okt) én na een flinke griep of keelontsteking.	Wijken de haartjes al binnen 4–6 weken naar buiten? Dan druk je tijdens het poetsen te hard!
Interdentale ragers	Zodra de haartjes plat liggen of het metalen draadje verbogen is (gemiddeld na 5 tot 10 dagen gebruik).	Spoel de rager na elk gebruik goed af onder de kraan en laat hem aan de lucht drogen.
Tongschraper (kunststof of RVS)	Kunststof: elke 3 tot 6 maanden. Roestvrij staal (RVS) of koper: gaat bij goed schoonmaken jarenlang mee.	Spoel na elke haal af met warm water en maak wekelijks even schoon met wat zeep.
Fluoridetandpasta (1.450 ppm)	Let op de houdbaarheidsdatum (icoontje van geopend potje: meestal 12M).	Gebruik per poetsbeurt een hoeveelheid ter grootte van een erwt (1 tot 1,5 cm).

De Grote 30-Dagen Mondzorg Reset Afvinkkalender

Gebruik de onderstaande tabel om 30 dagen lang elke avond je 4 dagelijkse pijlers af te vinken. Wetenschappelijk gedragsonderzoek laat zien dat het bijhouden van een zichtbare *streak* (reeks) de kans dat een

nieuwe gezondheidsgewoonte blijvend wordt, spectaculair vergroot. Eén dag een onderdeel vergeten? Geen probleem: pak de draad de volgende ochtend direct weer op!

Dag	Ochtend 2 min + niet spoelen	Avond 2 min + niet spoelen	Tussenruimte (Rager/Stoker)	Max. 7 eet-/drinkmomenten & Tong
Dag 1 & Dag 2	☐ Dag 1 ☐ Dag 2	☐ Dag 1 ☐ Dag 2	☐ Dag 1 ☐ Dag 2	☐ Dag 1 ☐ Dag 2
Dag 3 & Dag 4	☐ Dag 3 ☐ Dag 4	☐ Dag 3 ☐ Dag 4	☐ Dag 3 ☐ Dag 4	☐ Dag 3 ☐ Dag 4
Dag 5 & Dag 6	☐ Dag 5 ☐ Dag 6	☐ Dag 5 ☐ Dag 6	☐ Dag 5 ☐ Dag 6	☐ Dag 5 ☐ Dag 6
Dag 7 & Dag 8	☐ Dag 7 ☐ Dag 8	☐ Dag 7 ☐ Dag 8	☐ Dag 7 ☐ Dag 8	☐ Dag 7 ☐ Dag 8
Dag 9 & Dag 10	☐ Dag 9 ☐ Dag 10	☐ Dag 9 ☐ Dag 10	☐ Dag 9 ☐ Dag 10	☐ Dag 9 ☐ Dag 10
Dag 11 & Dag 12	☐ Dag 11 ☐ Dag 12	☐ Dag 11 ☐ Dag 12	☐ Dag 11 ☐ Dag 12	☐ Dag 11 ☐ Dag 12
Dag 13 & Dag 14	☐ Dag 13 ☐ Dag 14	☐ Dag 13 ☐ Dag 14	☐ Dag 13 ☐ Dag 14	☐ Dag 13 ☐ Dag 14
Dag 15 & Dag 16	☐ Dag 15 ☐ Dag 16	☐ Dag 15 ☐ Dag 16	☐ Dag 15 ☐ Dag 16	☐ Dag 15 ☐ Dag 16
Dag 17 & Dag 18	☐ Dag 17 ☐ Dag 18	☐ Dag 17 ☐ Dag 18	☐ Dag 17 ☐ Dag 18	☐ Dag 17 ☐ Dag 18
Dag 19 & Dag 20	☐ Dag 19 ☐ Dag 20	☐ Dag 19 ☐ Dag 20	☐ Dag 19 ☐ Dag 20	☐ Dag 19 ☐ Dag 20
Dag 21 & Dag 22	☐ Dag 21 ☐ Dag 22	☐ Dag 21 ☐ Dag 22	☐ Dag 21 ☐ Dag 22	☐ Dag 21 ☐ Dag 22
Dag 23 & Dag 24	☐ Dag 23 ☐ Dag 24	☐ Dag 23 ☐ Dag 24	☐ Dag 23 ☐ Dag 24	☐ Dag 23 ☐ Dag 24
Dag 25 & Dag 26	☐ Dag 25 ☐ Dag 26	☐ Dag 25 ☐ Dag 26	☐ Dag 25 ☐ Dag 26	☐ Dag 25 ☐ Dag 26

Dag 27 & Dag 28	☐ Dag 27 ☐ Dag 28	☐ Dag 27 ☐ Dag 28	☐ Dag 27 ☐ Dag 28	☐ Dag 27 ☐ Dag 28
Dag 29 & Dag 30	☐ Dag 29 ☐ Dag 30	☐ Dag 29 ☐ Dag 30	☐ Dag 29 ☐ Dag 30	☐ Dag 29 ☐ Dag 30

Veelgestelde Vragen (FAQ) uit de Tandartspraktijk

1. Moet ik eerst ragen/flossen en daarna poetsen, of andersom?

Mijn advies is om 's avonds **eerst te ragen (of stoken/flossen) en daarna pas 2 minuten te poetsen**. Waarom? Omdat je dan eerst de opgehoopte tandplak en voedselresten tussen je kiezen weghaalt, zodat de fluoride uit je tandpasta tijdens het poetsen daarna óók goed tussen de vers gereinigde tanden en kiezen kan komen. Bovendien voorkom je de klassieke valkuil dat je na het poetsen denkt: *"Mijn mond voelt al fris, ik sla het ragen vanavond wel even over."*

2. Mag ik tandpasta op mijn tandenrager doen?

Gebruik een tandenrager bij voorkeur **zonder gewone tandpasta**, gewoon met een beetje kraanwater. In normale tandpasta zitten milde schuurkorreltjes (*abrasieven*) die bedoeld zijn voor het harde glazuur van de kroon, maar niet voor het zachtere worteloppervlak tussen je kiezen. Na het ragen poets je je tanden met tandpasta, en dan komt het fluorideschuim vanzelf tussen je kiezen terecht.

3. Is een waterflosser (monddouche) een goede vervanger voor tandenragers?

Een waterflosser is uitstekend om losse voedselresten weg te spoelen (bijvoorbeeld rond een vaste beugel, brug of implantaat), maar de waterstraal haalt de plakkerige bacteriële biofilm (*tandplak*) minder goed weg dan de borstelhaartjes van een goed passende **interdentale rager**. Zie een waterflosser dus als een fijne aanvulling, maar gebruik waar mogelijk altijd een rager als basis.

4. Hoe vaak moet ik naar de tandarts en mondhygiënist als ik deze 30-dagen reset volg?

Ook met een perfecte thuisroutine blijft de periodieke controle bij je eigen tandarts (doorgaans **1 tot 2 keer per jaar**, of vaker als je tandarts of mondhygiënist dat op basis van jouw mondsituatie adviseert) onmisbaar. Alleen een tandarts kan met het blote oog én met röntgenfoto's verborgen gaatjes onder vullingen, slijtage of veranderingen in het kaakbot vroegtijdig opsporen.

Over de Auteur & Handige Hulpmiddelen voor Thuis

Dit boek is geschreven door **Jamshed Tairie**, BIG-geregistreerd tandarts in Nederland en oprichter van het landelijke voorlichtingsplatform **Tandarts-Dentist**. Vanuit de overtuiging dat begrijpelijke, eerlijke uitleg de beste manier is om gebitsproblemen en tandartsangst te voorkomen, deelt hij via artikelen, video's en boeken dagelijks praktische kennis over mondgezondheid.

Meer weten of direct aan de slag met de juiste hulpmiddelen?

- **Onafhankelijke informatie & 1-op-1 Online Informatiesessie (`tandarts-dentist.nl`):**

Op onze website **tandarts-dentist.nl** vind je uitgebreide vervolgartikelen, poetsinstructies voor volwassenen en kinderen, én de mogelijkheid om een **Online Informatiesessie (preventieve mondzorg-Q&A)** in te plannen als je in alle rust algemene vragen wilt stellen over mondverzorging of het omgaan met tandartsangst. *(Let op: een online informatiesessie is uitsluitend algemene educatieve voorlichting en vervangt nooit een controle, diagnose of behandeling bij je eigen tandarts).*

- **Kant-en-klare Mondzorgpakketten (`shop.tandarts-dentist.nl`):**

Vind je het lastig om in het enorme schap van de drogist de juiste zachte borstels, ragers in verschillende maten en tongschrapers bij elkaar te zoeken? Op **shop.tandarts-dentist.nl** heeft Tandarts-Dentist overzichtelijke **eigen samengestelde mondzorgkits** klaargezet die precies aansluiten bij dit boek:

- **De Frisse-Ademkit:** Samengesteld pakket met o.a. tongreiniger, interdentale hulpmiddelen en stappenplan voor een frisse adem.

- **De Gevoelige-Tandenkit:** Samengesteld pakket met extra zachte borstel en verzorgingsproducten voor gevoelige tandhalzen.
- **De Vaste-Beugelkit:** Samengesteld pakket voor jongeren en volwassenen met een slotjesbeugel of spalkje.
- **De Implantaat- en Brugkit:** Samengesteld pakket voor het dagelijks reinigen rondom kronen, bruggen en implantaten.
- **De Mondzorgkit Compleet (30-Dagen Reset Kit):** Het alles-in-één startpakket om direct met dit boek aan de slag te gaan.

Dankjewel voor het lezen en voor de aandacht die je vanaf vandaag aan je mondgezondheid geeft. Elke avond dat je die extra twee minuten neemt, is een investering waar je jarenlang plezier van hebt!

BIJLAGE 1 · PERSOONLIJKE MONDZORGKAART

Jouw Persoonlijke Ragermaat- & Hulpmiddelenkaart

Neem dit boek (of een foto van deze bladzijde) gerust mee naar je volgende periodieke controle of gebitsreiniging. Vraag je eigen tandarts of mondhygiënist om hieronder aan te kruisen welke ragermaat of stoker het beste past bij jouw boven- en onderkaak.

Zone in de mond	Aanbevolen hulpmiddel	Maat / Kleurcode (in te vullen)
Bovenkaak – Kiezen links achter	☐ Rager ☐ Stoker ☐ Floss	Kleur / Maat: _____
Bovenkaak – Voortanden & hoektanden	☐ Rager ☐ Stoker ☐ Floss	Kleur / Maat: _____
Bovenkaak – Kiezen rechts achter	☐ Rager ☐ Stoker ☐ Floss	Kleur / Maat: _____
Onderkaak – Kiezen links achter	☐ Rager ☐ Stoker ☐ Floss	Kleur / Maat: _____
Onderkaak – Voortanden & hoektanden	☐ Rager ☐ Stoker ☐ Floss	Kleur / Maat: _____
Onderkaak – Kiezen rechts achter	☐ Rager ☐ Stoker ☐ Floss	Kleur / Maat: _____
Bijzondere plek (brug / implantaat / spalkje)	☐ Superfloss ☐ Rager	Toelichting: _____

Persoonlijk Onderhoudslogboek

☐ Datum laatste controle bij mijn eigen tandarts:
_____

☐ Datum laatste gebitsreiniging bij mondhygiënist / preventieassistent:
_____

☐ Datum waarop ik mijn huidige tandenborstel / opzetborsteltje vervang:
_____

☐ Mijn aandachtspunt voor de komende 3 maanden:
_____

BIJLAGE 2 · RUSTIG NAAR DE TANDARTS

Gesprekskaart bij Spanning of Angst voor de Tandarts

Vind je het lastig om in de behandelstoel onder woorden te brengen wat je spannend vindt? Vul deze bladzijde thuis in alle rust in en geef hem bij binnenkomst aan je tandarts of mondhygiënist. Zo weet je behandelaar direct hoe hij of zij rekening met je kan houden.

Wat mij helpt tijdens de afspraak (kruis aan wat voor jou geldt):

☐ Ik vind een bezoek aan de tandarts spannend en stel het daardoor soms uit.

☐ Ik wil vandaag graag eerst rustig beginnen met alleen kijken (spiegeltje) en overleggen.

☐ Het geluid van apparaten of het gevoel van water/zuiger in mijn mond geeft mij spanning.

☐ Ik ben bang voor onverwachte pijnprikkels en hoor graag vooraf precies wat u gaat doen.

☐ Ik maak graag gebruik van het **STOP-teken**: als ik mijn hand opsteek, pauzeren we direct even.

☐ Ik heb na elke paar minuten graag een korte pauze van 10 seconden om rustig te slikken en adem te halen.

Contact & Verwijzingen

Website voor algemene voorlichting & Online Informatiesessie: `tandarts-dentist.nl`

Webshop voor samengestelde mondzorgkits: `shop.tandarts-dentist.nl`

Auteur: `tandarts-dentist` (Jamshed Tairie, BIG-geregistreerd tandarts)