



Puberteit & tienerjaren | 13-19 jaar

Tips voor een gezonde mond bij tieners & pubers

- 01 **Beperkt (zoete) snackaanvallen** om je tanden te beschermen.
- 02 **Beugels of aligners:** houd je glimlach gezond met een goede mondhygiëne.
- 03 **Zeg nee tegen roken en vaperen:** zo blijft je mond gezond, je tanden stralend wit en behoud je een frisse adem.
- 04 Bescherm je tandglazuur en voorkom tanderosie: **matig je frisdrank gebruik.**
- 05 **Voorkom tandvleesontsteking:** poets en reinig ook tussen je tanden om het tandvlees gezond te houden.
- 06 Ga **2x per jaar voor controle** naar de tandarts of mondhygiënist.
- 07 **Piercings?** Wees je bewust van de risico's.
- 08 **Ontspan voldoende:** stress kan tandenknarsen veroorzaken.
- 09 **Fluoride is onmisbaar** om cariës (gaatjes) te bestrijden en het glazuur te versterken.
- 10 Gezonde gewoontes die je nu aanleert, zorgen je hele leven voor **een zelfverzekerde glimlach.**

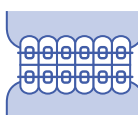
Belangrijke inzichten



Tieners hebben een hoger risico op cariës (gaatjes) vanwege suikerrijke voeding en een inconsistente mondverzorging.



Tandvleesproblemen zoals tandvleesontstekingen komen veel voor en worden vaak verergerd door hormonale veranderingen en slecht poetsen.



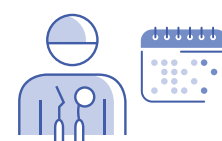
Ook voor beugeldragers is een goede mondverzorging noodzakelijk is.



Roken, vaperen en piercings vormen een groot risico voor de mondgezondheid.



Tanderosie is een groeiend probleem, het wordt veroorzaakt door o.a. frisdrank maar ook bijvoorbeeld door eetstoornissen.



Regelmatige bezoeken aan de tandarts en een goede mondhygiëne routine zijn heel belangrijk voor het behoud van een gezonde mond.



Lees meer over de mondverzorging bij tieners & pubers, scan de QR code