



Door Willemien van den Boom
Mondzorg Bergeijk

Alles voor een glimlach

Cariës/Gaatjes

Gaatjes (cariës) ontstaan als er tandplak op de tanden aanwezig is. Factoren zoals voedingsgewoonten en het gebruik van (fris-)drank spelen bij het ontstaan van gaatjes een rol, waarbij het niet alleen gaat om wat er gegeten wordt, maar vooral hoe vaak dit op een dag gebeurt.

Ontstaan van cariës

Het eerste ontstaan van cariës verloopt over het algemeen pijnloos. In het glazuur duurt het lang voordat cariës zich uitbreidt, want glazuur is een hard en dicht materiaal. Elke keer als je iets eet of drinkt, zetten bacteriën in de tandplak de suikers en koolhydraten in het voedsel om in zuur. Zo ontstaat een zuurstoot die het glazuur kan aantasten, waardoor gaatjes ontstaan. Als het cariësproces zich voortzet, dan wordt het dieper gelegen tandbeen (dentine) aangetast. Dentine is veel zachter dan glazuur en dus kan cariës zich daar veel sneller uitbreiden.



Herkennen van cariës

Niet ieder groefje of pitje in een tand of kies is een gaatje. Datzelfde geldt voor donkere verkleuringen of witachtige vlekken op de tanden. Het kunnen echter wel signalen zijn van beginnende of gevorderde cariës. Pas bij gevorderde cariës in het dentine ontstaan pijnklachten. Door regelmatig naar de tandarts te gaan voor controle kunnen de gaatjes in een vroeg stadium worden ontdekt en pijnklachten worden voorkomen.

Voorkomen van cariës

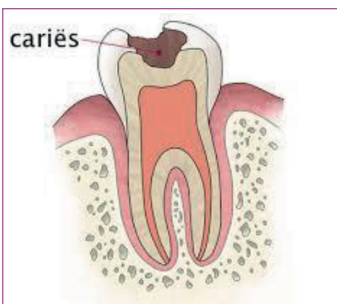
Een goede mondverzorging draagt bij aan het voorkomen van gaatjes. Poets twee keer per dag je tanden met fluoridetandpasta. Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop en zachte borstelharen. Elektrische tandenborstels zijn een effectief middel om plak te verwijderen: de borstel maakt de poetsbeweging voor je en zo kun je je concentreren op het plaatsen van de borstelkop. Daarnaast kun je gebruikmaken van aanvullende hulpmiddelen, zoals tandenstokers, flossdraad of ragers. Overleg met de tandarts of mondhygiënist welk middel voor jou het meest geschikt is.

Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot zeven keer per dag. Drie keer een hoofdmaaltijd en vier keer per dag een tussendoortje. Zo kan het speeksel in de mond helpen het gebit te beschermen. Daarnaast blijft regelmatig controle bij een tandarts erg belangrijk.

Beginnende gaatjes kunnen door goed te poetsen met fluoridetandpasta en door het gebruik van fluoride, aangebracht door de tandarts, herstellen.

Behandelen van cariës

Het behandelen van gaatjes wordt gedaan door het aangetaste weefsel te verwijderen. Vervolgens wordt de ontstane ruimte opgevuld met composiet, dit is een tandkleurig vulmateriaal.



“

Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot zeven keer per dag