



EEN BLAD VOOR DE MOND

Wat als u op vakantie naar de tandarts moet?

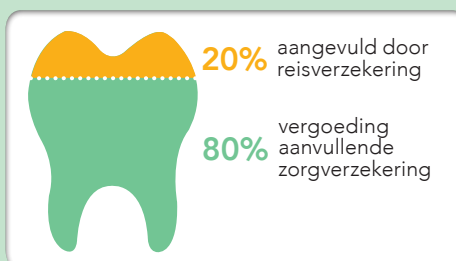
KIESPIJN IN HET BUITENLAND

De tandarts zit al enige jaren niet meer in het basispakket van de zorgverzekering. Om tandheelkundige zorg vergoed te krijgen, moet u een aanvullende verzekering afsluiten. Maar krijgt u op vakantie acuut kiespijn, dan kunt u de behandelkosten ook bij de reisverzekeraar indienen. Bij veel reisverzekeringen zit de tandarts standaard in de dekking. Bij andere moet u geneeskundige zorg apart meeverzekeren. Aan de vergoeding van een bezoek aan de tandarts in het buitenland zijn een aantal voorwaarden verbonden.

Meld u bij de juiste verzekeraar

Heeft u een aanvullende zorgverzekering voor tandheelkundige zorg? Dan is dat de eerste partij die in aanmerking komt om de kosten te vergoeden. Heeft u geen aanvullende verzekering, of vergoedt uw aanvullende verzekering maar een deel van de kosten, dan komt de reisverzekering in beeld. Die kan de kosten volledig vergoeden

of de vergoeding van uw gewone tandartsverzekering tot 100% aanvullen.



Alleen acute zorg wordt gedekt

De tandartsdekking van de reisverzekering vergoedt alleen de kosten als u nog geen klachten had toen u op vakantie ging. Een zeurende kiespijn die u in Frankrijk laat behandelen, wordt dus niet vergoed. Maar breekt er een



stukje tand af als u een hap zet in een stuk stokbrood, dan biedt de reisverzekering wel uitkomst. Let wel: de meeste reisverzekeraars hanteren een maximumvergoeding. Afhankelijk van je verzekeraar ligt dit bedrag tussen de 200 en 500 euro.

Behandeling kan niet worden uitgesteld

Reisverzekeraars vergoeden de kosten alleen als de behandeling niet tot na de reis kan worden uitgesteld. Een klein afgebroken hoekje van uw tand dat met wat polijstwerk te verhelpen is, hoeft niet per se op vakantie te worden behandeld. Heeft u veel pijn van het afgebroken stukje tand, dan worden de kosten gewoon betaald.

Spoel voor het poetsen uw mond met water. De zuren in de mond worden dan geneutraliseerd waardoor het glazuur minder wordt aangetast.

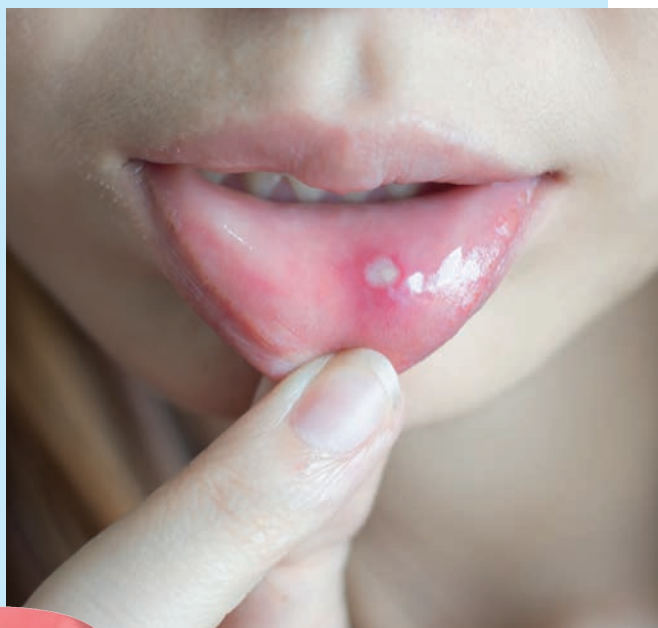


WAT ZIJN AFTEN EN HOE VOORKOMT U ZE?!

U herkent ze vast wel: pijnlijke zweertjes in de mond. Ze zijn licht van kleur met een rode, ontstoken rand. We noemen ze aften en ze komen vaak voor op de tong of aan de binnenkant van de wangen of lippen. Aften zijn vervelend, maar ook onschuldig en niet besmettelijk. Na een week zijn ze meestal weer verdwenen. Ongeveer één op de vijf volwassenen heeft weleens last van aften.

Een aft ontstaat vaak als u een klein wondje in de mond hebt, bijvoorbeeld omdat u op uw tong heeft gebeten of iets heets hebt gedronken. Ook steken ze de kop op bij een verminderde weerstand of een slechte mondhygiëne. Ze ontstaan niet door vitaminegebrek, zoals wel eens wordt gedacht. Ook erfelijke factoren en emotionele stress kunnen een rol spelen bij het ontstaan van aften.

De pijn van een aft verdwijnt vanzelf na enkele dagen. Om pijn te vermijden kunt u zuur eten en drinken het beste laten staan. Om aften te voorkomen zorgt u voor een goede mondhygiëne en een goede conditie van de algehele gezondheid.



DE JUISTE ZORG VOOR UW KUNSTGEBIT

Ook al heeft u geen eigen tanden meer, u moet toch voor uw gebit blijven zorgen. Bacteriegroei, plak en tandsteen worden daarmee voorkomen.

U kunt uw tanden het beste poetsen met een protheseborstel en een speciale reiniger, zoals Corega of Ecosym. Maar u kunt ook gewoon water en zeep gebruiken. Gebruik geen tandpasta, want dat is licht schurend en kan microscopisch kleine krasjes maken op uw prothese. In deze krasen hebben bacteriën meer houvast. Gebruik ook geen Steradent, want dat bijt de prothese uit.



Tips van onze tandprotheticus Orson Altenstad

- Ontstaan er witte kalkplekjes op uw prothese? Leg deze dan een nachtje in schoonmaakazijn, dan poetst u de kalkplekjes er zo weer af.
- Poets niet alleen uw kunstgebit, maar ook uw mond. Bacteriën kunnen door de aanwezigheid van voedselresten (plak) in uw mond snel groeien. Hierdoor krijgt u makkelijk zweertjes en ontstekingen en gaat u uit uw mond ruiken. Bovendien kan deze plak als u nog eigen tanden of implantaat heeft cariës en ontstoken tandvlees veroorzaken.
- Gebruik voor het schoonmaken van uw mond een zachte tandenborstel met gewone tandpasta en een tongschraper. Maak bij het poetsen een draaiende, masserende beweging en reinig de gehele hele boven- en onderkaak, inclusief het verhemelte.

NIEUWE NARCOSEDAG: 25 SEPTEMBER

Bent u bang voor pijn bij de tandarts en weerhoudt u dat van een gebitsbehandeling die toch echt noodzakelijk is? Bij Centrum Mondzorg helpen we u door een behandeling onder narcose aan te bieden. U krijgt een klein roesje en wij zorgen ervoor dat uw gebit weer tiptop is! Heeft u vragen? Bel dan gerust de praktijk.

Laat uw implantaten ieder half jaar controleren zodat een eventuele ontsteking van het bot rondom het implantaat in een vroeg stadium wordt ontdekt.

TIP
van de
tandarts



Bijzonder

VROUW MET DWARSLAESIE WORDT TANDARTS

Mondhygiëniste Edith Smeets wilde meer uitdaging in haar werk en haalde onlangs haar tandartsdiploma. Op zich niet zo bijzonder, maar Smeets heeft een dwarslaesie en zit in een rolstoel. Door een ongeluk raakte ze verlamd. Ze werd arbeidsongeschikt verklaard, maar Smeets zag geen reden om thuis te gaan zitten.

Omdat Edith Smeets vanaf haar borst verlamd is, kwam ze tijdens de opleiding wel wat praktische problemen tegen. Hoe kon ze bijvoorbeeld een boor bedienen met een voetpedaal? Maar dankzij haar doorzettingsvermogen en een flinke dosis vindingrijkheid wist ze overal een oplossing voor te vinden. Nu zoekt ze nog een tandartspraktijk waar ze aan de slag kan.



Heeft u een prothese die niet op implantaten wordt gedragen, kom dan ieder jaar op controle om de pasvorm ideaal te houden en de belasting van de kaakgewrichten zo min mogelijk te maken.

TIP
van de
tandarts



EEN GOEDE MONDHYGIËNE VOOREEN GOEDE GEZONDHEID

Een slechte mondgezondheid verhoogt de kans op longontsteking, aderverkalking en hart- en vaatziekten. Dit was al bekend, maar onlangs bleek uit diverse onderzoeken dat mensen met een slechte mondhygiëne of parodontitis ook een hoger risico lopen op hersenaandoeningen als dementie en de ziekte van Alzheimer. Een goede mondgezondheid is dus belangrijk voor het hele lichaam.

Door uw gebit dagelijks goed te reinigen, houdt u uw tanden, kiezen en tandvlees gezond. U voorkomt daarmee zowel gaatjes als ontstoken tandvlees. Poets minimaal twee keer per dag twee minuten lang met een fluoridetandpasta. Gebruik bij voorkeur ook tandenstokers, ragers en flosdraad.

Het is verstandig het aantal eet- en drinkmomenten op een dag te beperken tot zeven: drie hoofdmaaltijden en maximaal vier tussendoortjes. Zo blijft het aantal zuuraanvallen op het gebit beperkt. Ook kunt u het beste regelmatig een tandarts bezoeken die beginnende gaatjes en tandvleesaandoeningen op tijd signaleert.

Meer dan alleen een gebitscontrole

Aandoeningen en gezondheidsklachten die een tandarts in de mond kan ontdekken zijn reuma, keel-, maag- en darmproblemen, diabetes, stress en een verlaagde weerstand. Mensen met diabetes (suikerziekte) hebben bijvoorbeeld een hoger risico op tandvleesaandoeningen en andere mondproblemen. Suikerziekte kan tandvleesontstekingen verergeren en omgekeerd kunnen tandvleesaandoeningen het onder controle houden van diabetes bemoeilijken. Een controle bij de tandarts is dus meer dan een controle van uw tanden alleen. Een slechte mondhygiëne en parodontitis kunnen ervoor zorgen dat er bacteriën ontstaan die een longontsteking veroorzaken. Meer dan 40% van de ouderen die zijn opgenomen in een zorginstelling hebben deze longontsteking veroorzakende bacteriën in hun mond.

Parodontitis wordt ook in toenemende mate gezien als risicofactor voor het bevorderen van een hartinfarct of herseninfarct. Ouderen met een tandvleesontsteking hebben zeventien procent meer kans op hart- en vaatziekten. Onder de 65 jaar is deze kans zelfs 44% hoger. Mensen met mondinfecties gaan cognitief harder achteruit dan mensen met een gezonde mond. Kortom: de zorg voor uw tanden is zorg voor uzelf!

ZOEK DE WOORDEN

Even wachten op uw beurt? Zoek de woorden, de overgebleven letters vormen een zin.

Badminton	Ligstoel	Slippers
Camera	Palmboom	Strand
Camping	Parasol	Vliegtuig
Cocktail	Pet	Zonnebril
Eiland	Reisgids	Zwembad
Koffer	Rust	

S O P C A M P I N G S N S
 T A L I G S T O E L D L R
 R V L I E G T U I G I A E
 A T Z R A N L R E P G C F
 N S E W I T B O P N S A F
 D U Z M E E K E S O I M O
 R R D G N M R C E A E E K
 L A O N Z S B E O Z R R O
 B M O O B M L A P C M A E
 R Z ! E I L A N D T E P P

**HAHAHA!
 LAAT
 DIE TANDEN
 MAAR ZIEN!**



Kleine Pieter is op visite bij zijn oma. Hij zit enorm te gapen. Zijn oma zegt op verongelijkte toon tegen haar kleinzoon: "Als ik gaap, houd ik altijd netjes mijn hand voor de mond!" Waarop kleine Pieter antwoordt: "Dat hoef ik niet te doen. Mijn gebit zit wél goed vast!"

**HAHA
 HA!**

Jan bezoekt zijn oma in het ziekenhuis en neemt zijn vriendje Peter mee. Terwijl Jan met zijn oma praat, eet Peter de pinda's van haar nachtkastje allemaal op. Als ze weggaan bedankt Peter Jans oma vriendelijk voor de pinda's.

**HAHA
 HA!**

**HAHA
 HA!**

"Graag gedaan, hoor," zegt oma. "Sinds ik mijn gebit kwijt ben, kan ik toch alleen maar de chocolade eraf zuigen!"

- Waarom grijns jij zo?
 Ik kom net van de tandarts.
 - Dat is toch geen reden om zo te lachen?
 Jawel. Hij was er niet en zal ook de komende dagen afwezig zijn.

**HAHA
 HA!**

CENTRUM MONDZORG WENST IEDEREEN EEN FIJNE ZOMERVAKANTIE!

Like ons op
 Facebook!



Centrum

MondZorg



Centrum Mondzorg Deurne
 Stationsstraat 51, Deurne
 T 0493-315 332
 deurne@centrum-mondzorg.nl

Centrum Mondzorg Boxmeer
 Bakelgeertstraat 68, Boxmeer
 T 0485-520 918
 boxmeer@centrum-mondzorg.nl

Centrum Mondzorg Venray
 Paterstraat 16, Venray
 T 0478-514 468
 venray@centrum-mondzorg.nl

