



[Inleiding](#)

[Mindfull](#)

[stokeren](#)

[Tandhalzen](#)

[Sociale media](#)

[Tip](#)

[Hoeveel](#)

[vergoedt de](#)

[verzekeraar](#)

[Agenda](#)



## Inleiding

Het eerste kwartaal van het jaar zit er weer op. De eerste lentedagen hebben we alweer gehad en menigeen ziet naar de vakantie uit. We willen er weer allemaal op ons paasbest uitzien. Goedverzorgd de zomer in. Krijgt uw visitekaartje, uw gebit, ook voldoende aandacht voor de spiegel ??

## Mindfull stokeren

Iedereen die onze praktijk bezoekt weet zo langzamerhand wel dat er, ter behoud van het gebit, dagelijks met stokers ( of andere aangeraden hulpmiddelen) tussen de tanden en kiezen in gereinigd moet worden. Onze ervaring is dat mensen die dat met aandacht en kijkend in de spiegel doen, meer effect hebben van hun inspanningen dan degenen die het gedachteloos in de auto of tijdens TV kijken doen; mindfull stokeren dus!



## Tandhalzen

We krijgen steeds meer te maken met mensen die op latere leeftijd hun eigen gebit nog hebben. Dat brengt weer nieuwe "problemen" met zich mee. Zo blijken blootliggende tandhalzen (stukje van de onbeschermd wortel van een tand of kies door teruggetrokken tandvlees) niet alleen vatbaarder te zijn voor prikkels als warmte, koude, zoet en zuur, maar ook gevoeliger voor cariës (tandbederf), waardoor tanden en kiezen als het ware langzamerhand ondermijnd worden en verloren kunnen gaan.



Gelukkig weten we ook wat we daar preventief tegen kunnen adviseren:

-Tegen prikkels als koude en warmte zijn er speciale tandpasta's waarmee u zelf aan de slag kunt. Sensodyne is de meest bekende.

-Als dat onvoldoende helpt bestaat er nu ook een goed middel waarmee wij als professionals uw gevoelige tandhalzen kunnen behandelen in de praktijk: een klein werkje met een snel en goed resultaat.

-Bovendien kunnen we ter voorkoming van cariës het advies geven om dagelijks te gaan spoelen met een fluoride houdend spoelmiddel. Listerine heeft 3 soorten die fluoride bevatten: de "Tand en Tandvleesbescherming" (groen van kleur) de "Total Care" ( paars van kleur) en ook de smaakvriendelijke ZERO variant bevat fluoride.

Fluoride maakt de tandhalzen namelijk weerbaarder tegen cariës.



-Daarnaast bestaat er sinds enige weken een nieuwe variant Listerine die bovenstaande zaken combineert. Het bevat fluoride tegen cariës en een stof die heel effectief de gevoeligheden bij temperatuursverschillen tegen gaat.



Deze laatste variant is wellicht nog niet overal verkrijgbaar. Het beste probeert u het bij uw apotheek (deze kan het in ieder geval bestellen) of de de DA drogist ( Hilvertshof) .

## Sociale media

Naast onze nieuwsbrief zijn we van plan binnenkort onze informatie ook via facebook onder de aandacht te brengen.

Neem eens een kijkje en misschien liked u ons wel.



## Tip

Voor hen die stokers niet plezierig vinden zijn er sinds een aantal maanden andere hulpmiddelen op de markt: softpicks. Deze plastic houders met rubber bekleding geven meer het gevoel van schoonmaken dan hout. Wellicht een idee om eens te proberen als de houten stokers u niet echt bevallen. Ze zijn er in drie maten regular large en xlarge. Het merk is GUM, en ze zijn bij de meeste supermarkten en drogisterijen verkrijgbaar.



## Hoeveel vergoedt de verzekeraar

Op de site [mondvergelijk](http://vergelijkmondzorg.nl/vergoeding/) is een vergoedingencalculator opgenomen die u eenvoudig een idee geeft over hoeveel uw verzekeraar vergoedt. Voorlopig zijn alleen de grote verzekeraars opgenomen.

<http://vergelijkmondzorg.nl/vergoeding/>

De onderstaande tekst staat op genoemde site, en is dus niet onze verantwoordelijkheid.

*"Wilt u een indicatie van de te verwachten tandheelkundige kosten, vraag dan uw tandarts om een begroting van de te verwachten behandeling. Heeft u reeds*

een begroting? Bereken dan hieronder de vergoeding die u hiervoor van uw tandartsverzekering zal ontvangen. Let op; de Calculator houdt geen rekening met eerder gemaakte kosten. Indien er reeds kosten zijn gemaakt dient u deze behandelcodes ook toe te voegen aan de Calculator, of de ontvangen vergoeding te verekenen met de maximale vergoeding wanneer van toepassing. Eventuele techniekkosten dient u ook zelf in te vullen. Een overzicht van de tandartsvergoeding wordt u op verzoek in PDF gemaild."

## Agenda

April					Mei					Juni				
Ma	di	wo	do	vr	Ma	di	wo	do	vr	Ma	di	wo	do	vr
	1	2	3	4				1	2	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27
28	29	30			26	27	28	29	30	30				

Tijdens onze afwezigheid ( ook in het weekeinde) kunt u in ZEER spoedeisende gevallen, contact opnemen met 0900-1515. Daar kan men u vertellen wie de dienstdoende tandarts is, en wanneer hij of zij spreekuur heeft!!  
Op de rood aangegeven dagen zijn wij in verband met feestdagen,vakantie of cursus niet aanwezig.