



MAATSCHAP KRIMPENFORT  
Sumatralaan 19  
1217 GP Hilversum  
Tel.: 035-6246650

Praktijk voor moderne tandheelkunde en implantologie

1<sup>STE</sup> KWARTAAL 2013

## NIEUWSBRIEF

JAARGANG 3, NUMMER 1

| [E-MAIL](#) | [WEBSITE](#) | [AFMELDEN NIEUWSBRIEF](#) | [PDF VERSIE VAN DEZE NIEUWSBRIEF](#) | [VORIGE NIEUWSBRIEVEN](#) |



[Inleiding](#)

[Tarieven 2013](#)

[Erosie](#)

[Mededelingen](#)

[Agenda](#)



### Inleiding

Het jaar van de vrije tarieven loopt ten einde, daarmee ook het experiment dat aanvankelijk 5 jaar zou moeten gaan duren. In 2013 worden de tarieven voor de tandheelkunde weer vastgesteld door de overheid.

Het tandheelkundige hoofdonderwerp van deze nieuwsbrief gaat over een relatief nieuw fenomeen: tanderosie.



### Tarieven 2013

Met het einde van de vrije tarieven komt er ook weer een situatie waarin tandartsen – wij in elk geval wel – weer contracten zullen sluiten met de verzekeraars. Dat betekent voor de meesten van u concreet dat de nota weer direct naar de verzekeraar wordt gestuurd. Voor u en voor mij minder werk.

Met welke maatschappijen het contract inmiddels rond is, en welke (nog) niet vindt u [hier](#). De allereerste maatschappijen zijn de laatste week van november met voorstellen gekomen. Met Menzis en CZ / OHRA / Delta Lloyd zijn inmiddels afspraken gemaakt. Deze lijst verandert zelfs in januari nog voortdurend. Of u de nota zelf meekrijgt, of dat deze direct naar de verzekeraar wordt gestuurd is dus afhankelijk van hoe u verzekerd bent.

De tarieven 2013 vindt u vanaf eind december op onze website of u klikt gewoon [hier](#).

### Erosie van het gebit

De laatste jaren zijn de voedingsgewoonten ingrijpend veranderd. Zo worden vaker en meer fris- en sportdranken gedronken. Dat heeft tanderosie tot gevolg.

#### **Wat is erosie?**

Tanderosie is het oplossen van het tandglazuur door zuurinwerking. Het is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herkennen is. Daarom is **voorkómen** van het allergrootste belang. Wanneer tanderosie niet wordt bestreden, kunnen de zuren het tandglazuur en vervolgens zelfs het blootliggende tandbeen oplossen.

Maar ....gelukkig zijn lang niet alle mensen even gevoelig voor erosie !!!!

#### **Hoe ziet tanderosie eruit?**

Meestal merkt u tanderosie pas op in een vergevorderd stadium. Als u klachten krijgt bij het eten of drinken bijvoorbeeld. Vaak is het

tandglazuur dan al verdwenen. Tanderosie kunt u pas herkennen als het uiterlijk van de tanden verandert. De voortanden worden korter, dunner en doorschijnender of krijgen rafelige randen. De tanden worden (plaatselijk) steeds geleter of de tanden krijgen donkere plekken. Het glazuur wordt namelijk dunner en het onderliggende gele tandbeen schijnt dan steeds meer door. In de knobbels van de kiezen kunnen putjes ontstaan. In een later stadium kunnen de knobbels van de kiezen zelfs helemaal verdwijnen. Dan kauwt u dus op het tandbeen. Dat geeft pijnklachten en gevoeligheid. Erosie tast de vullingen in tanden en kiezen niet aan. Hierdoor kunnen de vullingen boven het tandoppervlak gaan uitsteken.



### **Hoe ontstaat tanderosie ?**

Tanderosie wordt voornamelijk veroorzaakt door zuren uit voedingsmiddelen. Deze zuren lossen uw tanden op. Het gaat niet alleen om **hoeveel** zure producten u eet en drinkt, maar ook **hoevaak**. Ook de manier waarop u eet en drinkt is van invloed. Wacht u bijvoorbeeld met doorslikken totdat de prik van de drank af is? Of spoelt u een drank voor de smaak rond in uw mond? Hierdoor is het zuur langer in uw mond. Ook maagzuur kan een veroorzaker zijn van tanderosie. Door braken en oprispingen komt het maagzuur in de mond. Hoe vaker dit gebeurt, hoe sterker de erosie optreedt.



### **Speeksel neutraliseert**

Speeksel beschermt uw gebit tegen tanderosie. Het neutraliseert de zuren uit voedsel en dranken. Sommige medicijnen of bepaalde ziekten kunnen uw speekselproductie remmen. Dan kunt u extra gevoelig zijn voor erosie.

### **Boosdoeners**

#### **1. Frisdrank en vruchtensappen**

Frisdranken krijgen hun frisse smaak door het toegevoegde fosforzuur (bijvoorbeeld in cola), citroen- of appelzuur (in allerlei fris- en sportdranken). De zure smaak proeft u niet door de toegevoegde suiker of zoetstof. Suiker onderdrukt wel de zure smaak, maar neutraliseert het zuur niet. Natuurlijk weet u wel dat de meeste frisdranken slecht zijn voor uw tanden en kiezen. Maar lang niet iedereen weet dat vruchtensappen nog zuurder zijn. Die zijn dus *nóg* slechter voor uw gebit. Ook de meeste sport- en mixdranken en de meeste rode en witte wijnen zijn zuur. De schadelijke gevolgen van de drank heeft alles te maken met de zuurgraad van die drank. Hoe zuurder de drank, hoe nadeliger voor het gebit. Maar niet het zuur van de drank *alléén* bepaalt of er schade aan het gebit wordt toegebracht. De schade is bovendien afhankelijk van uw drinkgedrag:

- het aantal zure drinkmomenten per dag
- de tijd dat u een zure drank in uw mond houdt
- de manier van drinken (de frisdrank door de mond spoelen totdat! de 'prik' bijna weg is of het door de mond rondspoelen voor de smaak. Bedenk dat bijna alle dranken zuur zijn! Water, koffie (zonder suiker) en gewone thee (zonder suiker) en melk zijn uitzonderingen.

#### **2. Voedingsmiddelen**

Alle zure voedingsmiddelen, hoe gezond ook, kunnen schadelijk zijn voor uw gebit. Vooral voor zuur fruit moet u oppassen. Denk aan

**NIEUW**



**Whitening**

Nu is er ook Proglasure Whitening die je tandglazuur helpt beschermen tegen tanderosie. Ook verwijdert het op veilige en zachte wijze plak en aanslag waardoor het tanden hun natuurlijke witheid teruggeeft.

[Klik hier](#)



citrusvruchten, bramen en bessen, appels, druiven, kiwi's en mango's, maar ook aan de producten daarvan (appelstroop, jam, vruchtensap). Ook alle levensmiddelen die zijn aangezuurd met bijvoorbeeld azijn- of citroenzuur, veroorzaken bij veelvuldig gebruik tanderosie. Denk aan bijvoorbeeld slasaus of mayonaise. Veel mensen zuigen op vitamine C tabletten in plaats van ze direct door te slikken. Dat kan funest zijn voor de tanden. Vitamine C producten zijn van zichzelf al licht zuur en bovendien zijn ze nog eens op smaak gebracht door toevoegingen van een zoetstof en citroenzuur.

### **Hoe kun je tanderosie voorkomen?**

#### **Voeding**

Beperk het gebruik van zure dranken en zuur voedsel. Neem als alternatief zo mogelijk water, gewone thee (zonder suiker), dus géén vruchten- of kruidenthee, koffie (zonder suiker) of melk.

Beperk het aantal keren dat u eet of drinkt.

Houd zure producten zo kort mogelijk in uw mond. Spoel de drank dus niet rond in uw mond. Zuig ook niet op zuur snoep of andere zure producten.

#### **Tandenpoetsen**

Poets tweemaal per dag uw tanden. Gebruik een zachte (elektrische) tandenborstel en een fluoridetandpasta. Druk daarbij niet te hard op de borstel. Reinig de ruimte tussen de tanden en kiezen eenmaal per dag met ragers, flossdraad of tandenstokers.

Eet of drink één uur voordat u uw tanden gaat poetsen géén zure producten. Het oppervlak van tanden en kiezen wordt zachter door de inwerking van zuur. Als u direct na het eten of drinken van zuur uw tanden poetst, kunt u de glazuurlaag gemakkelijk wegpoetsen.

Tegenwoordig bestaan er tandpasta's die erosie effectief tegengaan. Voorbeelden zijn Proglasure<sup>®</sup> en sensodyne repair<sup>®</sup>.

#### **Spoelen**

Spoelen met een fluoridehoudend spoelmiddel kan het glazuur aanzienlijk minder vatbaar maken voor erosie. Reeds ontstane schade kan worden verminderd. Voorbeelden zijn : Fluoridespoeling FNA van de apotheek, ( goedkoopste oplossing). Ook Listerine Zero<sup>®</sup> of Listerine Total<sup>®</sup> zijn zeer goede middelen.

## **Mededelingen / Nieuws**

Vanzelfsprekend wensen wij u heel prettige feestdagen en alle goeds voor 2013.

Rond de jaarwisseling speelt ook weer het ritueel van wel of niet een andere zorgverzekeraar, wel of niet aanvullende verzekering. Op de site van vergelijk mondzorg kunt u hierover veel vinden.

<http://vergelijkmondzorg.nl/blog/s/14/Overzicht+Tandartsverzekeringen+2013.html>

Wist u dat het mogelijk is via internet ZELF een afspraak voor controle in te plannen?

Indien u uw afspraak niet kunt nakomen en u laat ons dat per email ( wel minimaal een werkdag tevoren uiteraard) weten, krijgt u van ons een link teruggemailed waarmee u een afspraak kunt inplannen. LET OP dat kan voorlopig alleen voor **controleafspraken** voor één persoon.

Met ingang van december is onze praktijk ook op facebook te vinden



## Agenda

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 vakantie of cursus niet aanwezig.

Jan.					Feb.					Maart				
Ma	di	wo	do	vr	Ma	di	wo	do	vr	Ma	di	wo	do	vr
	1	2	3	4					1					1
7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22
28	29	30	31		25	26	27	28		25	26	27	28	29





