



MONDZORG
DRENTHE



**Gevoelige
tandhalzen**

Gevoelige tandhalzen

Teruggetrokken tandvlees

In een gezonde mond ligt het tandvlees netjes om de tanden en kiezen. Gevoelige tandhalzen ontstaan alleen wanneer het tandvlees is teruggetrokken. Zonder teruggetrokken tandvlees is deze gevoeligheid niet mogelijk. Eenmaal teruggetrokken tandvlees komt niet meer terug.

Blootliggende tandhalzen

Pijn bij het eten of drinken van warme of koude producten? Of juist als u iets zuurs of zoets neemt?

Waarschijnlijk zijn blootliggende tandhalzen het probleem. Als het tandvlees zich terugtrekt, komt de hals en de wortel van de tand of kies bloot te liggen. Op de hals en wortel van de tand of kies zit geen glazuur.

Daardoor is de tand of kies erg gevoelig voor invloeden zoals warm, koud, zoet en zuur. Ook ontstaan er gemakkelijk gaatjes in het blootliggende deel. Op een juiste manier poetsen en een goed voedingspatroon zijn erg belangrijk om de gevoeligheid aan te pakken.

Waardoor trekt het tandvlees terug?

Als u te krachtig, te langdurig, met te veel druk of met een harde tandenborstel poetst, kunt u letterlijk uw tandvlees wegpoetsen. Ook ontstoken tandvlees (parodontitis) is een oorzaak van terugtrekkend tandvlees. Ontstoken tandvlees ontstaat door een slechte mondhygiëne.

Ontstoken tandvlees

Ontstoken tandvlees kan leiden tot teruggetrokken tandvlees. Gezond tandvlees is roze, ligt strak om de tanden en kiezen en bloedt niet als u uw tanden poetst. Rood, gezwollen of bloedend tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Tandplak op de overgang van uw tandvlees naar uw tand of kies en de plak die tussen uw tanden en kiezen zit, veroorzaken ontstoken tandvlees. Dit stadium wordt gingivitis genoemd.

Als u plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat uw tandvlees verder ontstoken raakt. Niet

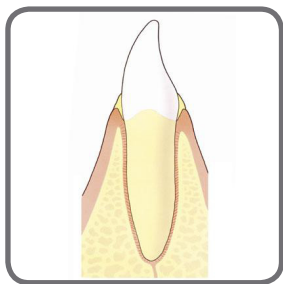


verwijderde plak verkalkt tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak.

Tussen de tand en het tandvles zit een kleine ruimte (pocket). Omdat ontstoken tandvles los komt te staan van de tanden en kiezen wordt die ruimte dieper.

De ontsteking in de tandvlesrand kan zich uitbreiden in de richting van het kaakbot. Daardoor laat het tandvles nóg verder los. Door de ontsteking gaan de vezels stuk en wordt het kaakbot afgebroken. Gevolg? Nog diepere pockets. Hierin verkalkt de tandplak gedeeltelijk tot tandsteen. Deze voortschrijdende ontsteking met afbraak van vezels en kaakbot heet parodontitis. Door het ontstoken tandvles zijn de tanden en kiezen los komen te staan en is het tandvles teruggetrokken. De wortel ligt gedeeltelijk bloot.

Parodontitis kan behandeld worden, waardoor het tandvles weer gezond wordt. Eenmaal teruggetrokken tandvles komt niet meer terug.



Teruggetrokken tandvles

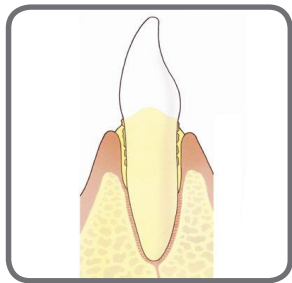
Tanden en kiezen bestaan uit een kroon en één of meer wortels. De kroon is het deel dat u ziet en is voorzien van een sterke laag glazuur. De wortels ziet u niet en hebben géén glazuur. Zodra het tandvles zich terugtrekt, komt dus een stukje van de tand zonder glazuur bloot te liggen. Dit poreuze materiaal is tandbeen. In tandbeen zitten kanaaltjes die verbonden zijn met de zenuwholte binnenin de tand of kies. Als het tandvles de kanaaltjes afsluit, merkt u daar niets van. Is het tandvles weg, dan komt door warme, koude, zoete of zure prikkels het vocht in die kanaaltjes in beweging. Die beweging irriteert de zenuwen en veroorzaakt zo de pijn.

Hoe kun je gevoelige tandhalzen voorkomen?

Een goede mondhygiëne kan tandhalsgevoeligheid voorkomen. Als u niet te krachtig poetst en zorgt dat uw tandvles niet ontstoken raakt, krijgt u hiermee niet maken. Dat bete-



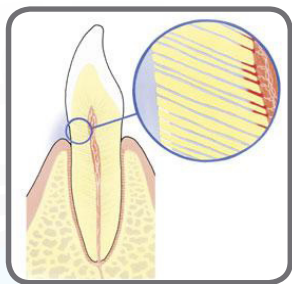
kent dat u dagelijks alle tandplak van en tussen uw tanden en kiezen moet verwijderen. Poets uw tanden daarom tweemaal per dag met een fluoridetandpasta. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten, gebeurt zorgvuldig, niet te krachtig en met een zachte tandenborstel. Reinig ook dagelijks de ruimten tussen uw tanden en kiezen met tandenstokers, ragers of flossdraad.



Wat kunt u zelf doen tegen gevoelige tandhalzen?

Op een juiste manier poetsen.

Aangezien blootliggende tandhalzen en -wortels niet beschermd zijn door glazuur, is verzorging ervan extra belangrijk. Niet alleen om gaatjes in de wortels te voorkomen, maar ook om de gevoeligheid te minimaliseren. Blijf dus, ook bij pijn, poetsen. Als u poetst met tandpasta, brengt u een beschermend laagje op de tanden aan. Hierdoor kunnen prikkels minder makkelijk de zenuwen in de tand of kies bereiken. Gevolg? Minder pijn! Maar zure vloeistoffen spoelen dit laagje gemakkelijk weg. Dan komt de pijn dus weer terug. Soms kan spoelen met een fluoride spoelmiddel ook helpen. Overleg dit met uw tandarts of mondhygiënist.



Voedingspatroon veranderen

Om de gevoeligheid te beperken, kan het belangrijk zijn dat u uw voedingspatroon verandert.



Drinkt u bijvoorbeeld veel sappen of frisdrank (zuur) of eet u veel citrusfruit? Dan slijt het onbeschermd tandbeen gemakkelijk weg. De ingangen van de kanaaltjes worden breder. Hierdoor gaan de prikkels makkelijk door het tandbeen heen. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal zeven keer per dag. Kies voor drie hoofdmaaltijden en maximaal vier keer iets tussendoor. Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit en drink frisdrank en andere zure dranken met mate. Eet of drink één uur voordat u uw tanden gaat poetsen géén zure producten. Zuren maken het tandbeen zwakker, waardoor u het makkelijk wegpoetst. Als u uw voedingspatroon niet verandert, kan de gevoeligheid niet behandeld worden en steeds erger worden.

Wat kan de tandarts tegen gevoelige tandhalzen doen?

De tandarts kan alleen samen met u de gevoeligheid aanpakken. Afhankelijk van de oorzaak, zult u uw mondhygiëne moeten verbeteren, uw manier van poetsen moeten aanpassen of uw voedingspatroon moeten veranderen. De tandarts kan een lak aanbrengen met extra fluoride. Deze behandeling werkt tijdelijk. Bij ernstige klachten kan de tandarts de blootliggende halzen voorzien van een vulmiddel, bijvoorbeeld composiet.

Zijn er tandpasta's die helpen tegen tandhalsgevoeligheid?

Zodra u uw tanden en tandhalzen poetst met tandpasta, brengt u een beschermend laagje aan. De doorgang in het tandbeen naar de zenuwholte kan daardoor blokkeren. Dan kan de gevoeligheid tijdelijk iets afnemen. Sommige tandpasta's zijn speciaal ontwikkeld om gevoelige tandhalzen te bestrijden. Veel patiënten hebben baat bij het gebruik ervan. Maar de resultaten zijn niet altijd succesvol. De voordelen van de tandpasta kunnen door uw eet- of drinkgedrag (zuur) of door de slijpende werking van tandpasta worden tenietgedaan.



MONDZORG
DRENTHE

Eursingerweg 12
9411 BB Beilen
Telefoon: (0593) 541 950

receptie@mondzorgdrenthe.nl
www.mondzorgdrenthe.nl



MONDZORG DRENTHE

BEILEN

Eursingerweg 12 - 9411 BB Beilen
Telefoon: (0593) 541 950



MONDZORG DRENTHE

ERICA

Kerkweg 4A - 7887 BG Erica
Telefoon: (0591) 301 292



MONDZORG DRENTHE

MEPPEL

Stationsweg 2 - 7941 HD Meppel
Telefoon: (0522) 252 852

receptie@mondzorgdrenthe.nl
www.mondzorgdrenthe.nl