



VAARWEL GAATJES,
HALLO GEZONDE TANDEN!

Hoe vaak poets je
best je tanden?



dagelijks 2 keer



1 keer voor het slapen gaan

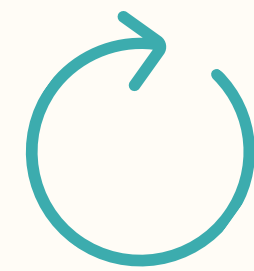
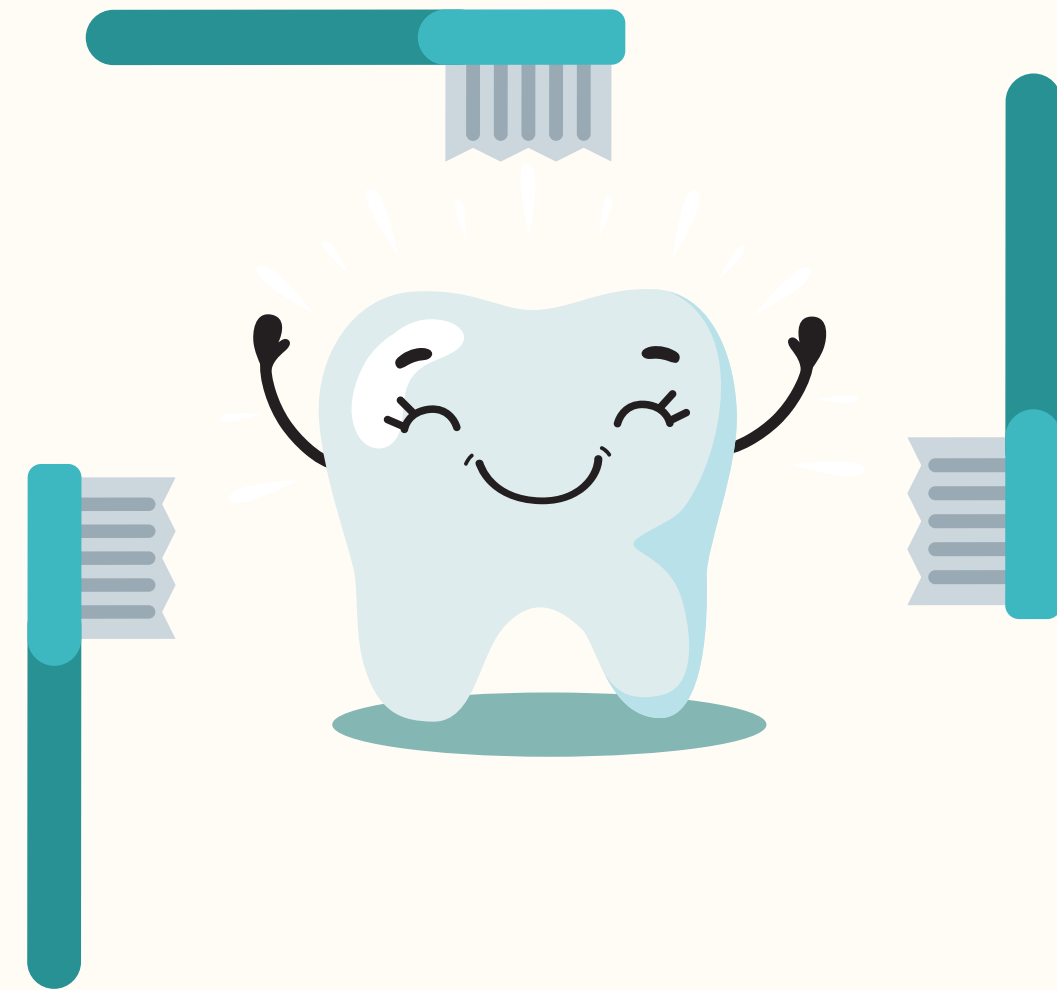
minstens 2 minuten lang



Hoe poets je best
je tanden?



POETS
BINNEN
BUITEN
ÉN
BOVEN

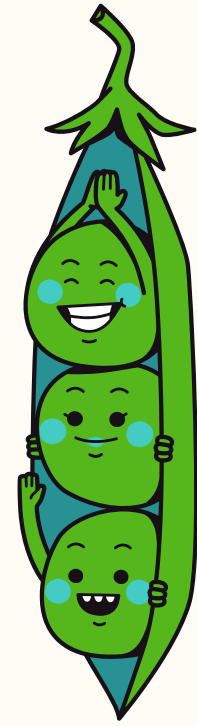


MAAK CIRKELVORMIGE BEWEGINGEN



Hoeveel
tandpasta moet er
op je
tandenborstel?

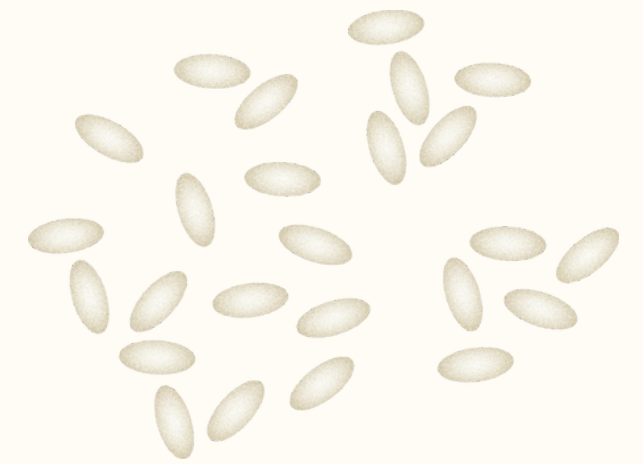




0-2 jaar = 1 rijstkorrel

2-6 jaar = 1 erwt

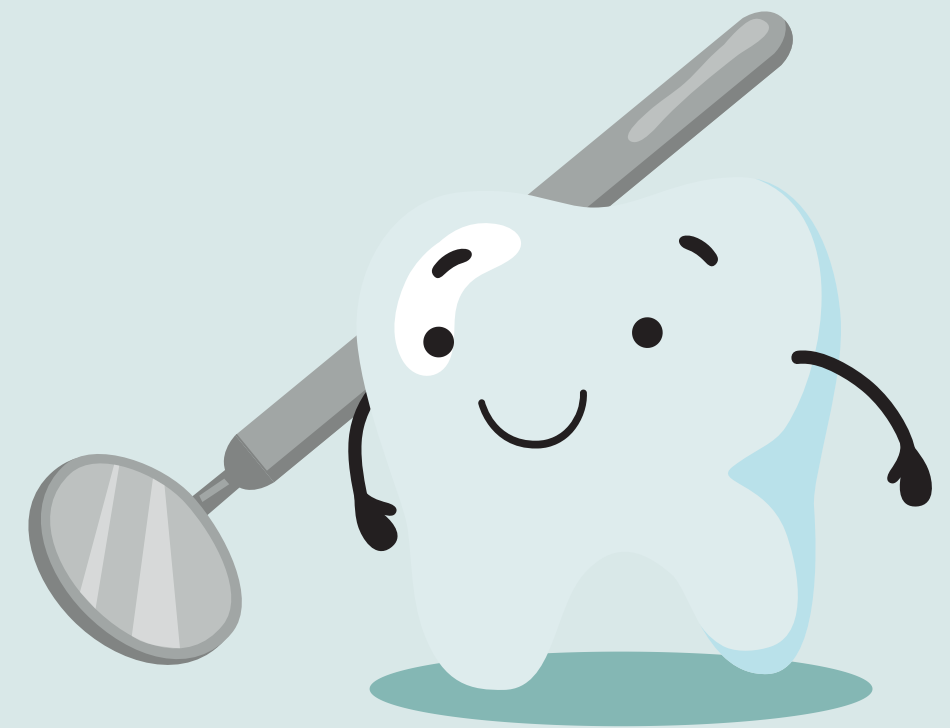
+ 6 jaar = 1-2 cm



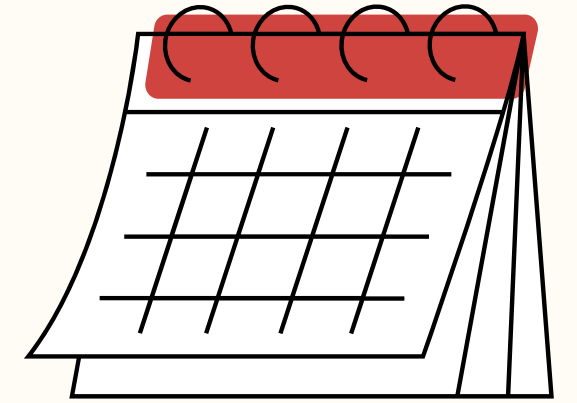
Belangrijk = tandpasta mét fluoride



Hoe vaak ga je
best op controle
bij de tandarts?



Jaarlijks of half-jaarlijks mondonderzoek



Preventief = vóór er problemen zijn



Geen plaats meer?
Zet je op de wachtlijst!



Wat is een
geconventioneerde
tandarts?



Een geconventioneerde tandarts volgt de afgesproken prijzen.

Geen verhoogde tegemoetkoming:
mutualiteit betaalt ongeveer 80%
remgeld is ongeveer 20%

Verhoogde tegemoetkoming:
meeste behandelingen volledig terugbetaald door de
mutualiteit



Waar kan je terecht
met vragen over de
prijzen bij de
tandarts?



Informeer bij:

- je mutualiteit naar je rechten
- je tandarts over de prijzen (vóór je afspraak)
- je OCMW voor financiële hulp

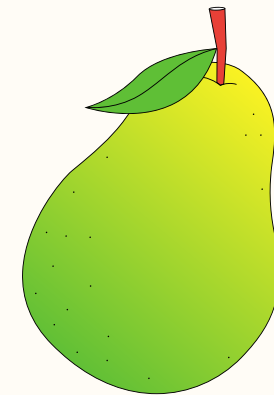
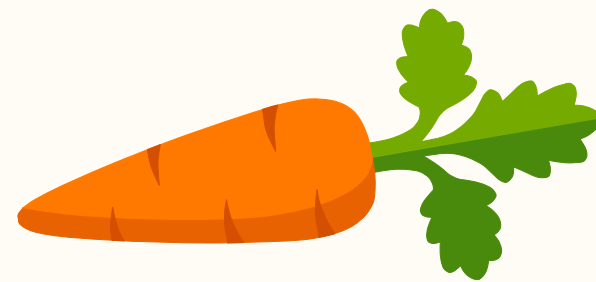
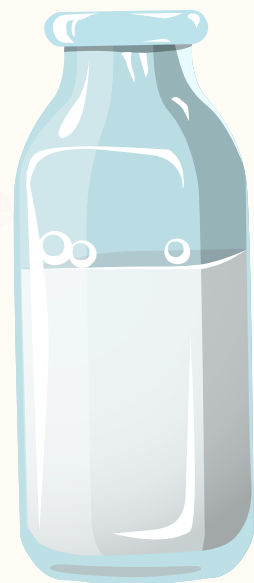


Wat is
mondvriendelijke
voeding en drank?

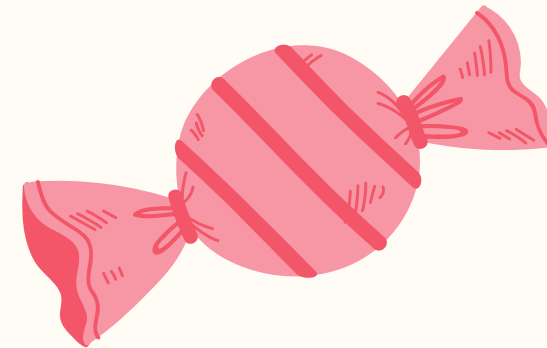
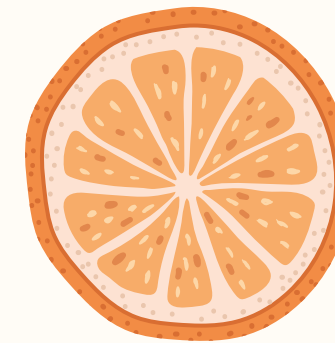
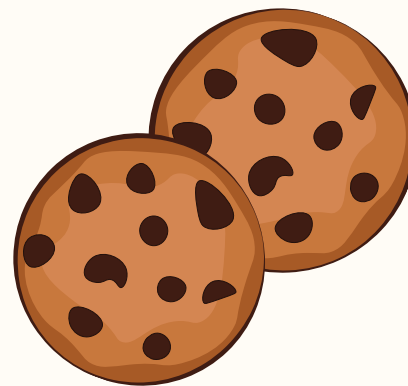


Mondvriendelijke voeding/drank:
neutraal voor je tanden
zoals water, groenten, fruit, melk,...

Best
Service



Mondonvriendelijke voeding/drank:
met suiker zoals koekjes, frisdrank en snoep
zuur zoals citroen en sinaasappel



Tip!

Probeer je eetmomenten te beperken tot
5 per dag. Let op! Een suikerhoudende
drank telt ook als een eetmoment!



Is deze voeding
mondvriendelijk?



