



# Samenvatting Advies Cariëspreventie

Het Advies Cariëspreventie bestaat uit een Basisadvies en een Aanvullend Advies. Het Basisadvies is samengesteld uit de 3 Basisadviezen: Mondhygiëne, Fluoride en Voeding. Bij elk van deze Basisadviezen hoort een Aanvullend Advies, die gezamenlijk het Aanvullend Advies Cariëspreventie vormen. Het Basisadvies geldt voor iedereen, terwijl het Aanvullend Advies is bedoeld voor mensen met cariësactiviteit.

## Basisadvies Cariëspreventie

Het Basisadvies Cariëspreventie bestaat uit 3 Basisadviezen:

### Basisadvies Mondhygiëne

- Poets de tanden en kiezen 2x per dag 2 minuten met de juiste fluoridetandpasta, afhankelijk van de leeftijd.
- Kinderen van 0 en 1 jaar 1x per dag tandenpoetsen met fluoridepeutertandpasta.
- Adviseer ouders of verzorgers de tanden van kinderen tot ongeveer 10 jaar ('s avonds) (na) te poetsen.



Controleer bij ieder Periodiek Mond Onderzoek (PMO) of er cariësactiviteit is en of het Basisadvies Cariëspreventie correct wordt uitgevoerd. Noteer uw bevindingen in het patiëntendossier en bespreek deze met de patiënt.

### Basisadvies Fluoride

- **0 en 1 jaar:** vanaf het doorbreken van de eerste tand 1x per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta (500-750 ppm fluoride).
- **2, 3 en 4 jaar:** 2x per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta (500-750 ppm fluoride).
- **5 jaar en ouder:** 2x per dag poetsen met fluoridetandpasta (1.000-1.500 ppm fluoride). Dit kan een junior-, kinder- of een tandpasta voor volwassenen zijn.
- **Voor alle leeftijden:** raadpleeg voor alle andere vormen van fluoridegebruik de tandarts of mondhygiënist.

### Basisadvies Voeding

- Maximaal 7x per dag eten of drinken. Dit zijn 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, avondeten) en maximaal 4 tussendoortjes per dag. Vuistregel: Na eten of drinken minstens 2 uur niets meer nemen.
- Een uur voor het tandenpoetsen geen zure producten eten of drinken.
- Geen voeding of dranken na het laatste tandenpoetsen of mee naar bed nemen.



## Aanvullend Advies Cariëspreventie

Het Aanvullend Advies Cariëspreventie kan gegeven worden

wanneer er cariësactiviteit is, het Basisadvies niet kan worden gevolgd of onvoldoende effectief is.

Het aanvullende advies kan alleen in overleg met de patiënt worden vastgesteld. Als niet duidelijk is wat het effect van het Aanvullend Advies is of wat de oorzaak van de cariësactiviteit is of het cariësrisko niet kan worden verlaagd, pas dan (ter overbrugging) professionele fluoridetoepassingen toe.

### Aanvullend Advies Mondhygiëne

- Geef een poetsinstructie.
- Bevorder het gebruik van relevante extra hulpmiddelen.

### Aanvullend Advies Fluoride

- **Andere applicatiemethoden:**
  - Fluoridetandpasta aanbrengen met de vinger.
  - Poetsen combineren met fluoridespoelen.
- **Extra fluoridemaatregelen**
  - Een sterker geconcentreerde fluoridetandpasta.
  - Fluoridefrequentie verhogen (max. 4x dag) bijvoorbeeld door: - *extra tandenpoetsen\**);
    - *spoelen met fluoride-oplossing.*
  - Professionele fluoridetoepassingen (fluoridelak, -vloeistof of -gel).

### Aanvullend Advies Voeding

- Geef individueel voedingsadvies, eventueel aan de hand van een door de patiënt bijgehouden voedingsdagboek.
- Overweeg verwijzing naar een diëtist.

Voor patiënten die tot aandachts- of risicogroepen behoren, zijn aparte Aanvullende Adviezen geformuleerd, zoals Mondzorg voor mensen met een verstandelijke beperking, het Advies Droge Mond en het Advies Preventie van wortelcariës.

\*) *Extra tandenpoetsen brengt risico op terugtrekkend tandvlees en slijtage met zich mee.*

# Advies Cariëspreventie

## Basisadvies Cariëspreventie

Mondhygiëne

Fluoride

Voeding

Ga bij ieder Periodiek Mond Onderzoek (PMO) na of er sprake is van cariësactiviteit

### Geen cariësactiviteit

Ga globaal na of het Basisadvies correct wordt uitgevoerd

Basisadvies  
Cariëspreventie wordt  
correct uitgevoerd

Basisadvies  
Cariëspreventie wordt  
niet correct uitgevoerd

Complimenteer patiënt  
en stimuleer door te gaan  
met het Basisadvies  
Cariëspreventie

Herhaal en bevorder het  
Basisadvies Cariëspreventie  
Maak individuele afspraken

### Cariësactiviteit

Ga zorgvuldig na of het Basisadvies echt correct wordt uitgevoerd

Intensieve bevraging, plaque- en gingivitiscore; controle van poetsfrequentie, tandpasta en voedingsdagboek, kunnen hierbij van dienst zijn.

Basisadvies  
Cariëspreventie wordt  
niet correct uitgevoerd

Basisadvies  
Cariëspreventie wordt  
correct uitgevoerd

Spoor drempels voor  
implementatie op

Behoort de patiënt tot  
een aandachtsgroep?

Spoor de extra  
risicofactoren op

Dit kan inhouden onderzoek  
naar algemene gezondheid  
speekselonderzoek enz.

## Aanvullend Advies Cariëspreventie

Mondhygiëne

Fluoride

Voeding

Gericht op individuele  
aanpassing van het  
Basisadvies

Gericht op extra  
preventieve maatregelen

Andere mogelijk toepasselijke adviezen, zoals

Adviezen voor  
aandachtsgroepen

Advies Droge Mond,  
Advies Preventie van  
wortelcariës

Indien nodig (ter overbrugging):  
Professionele fluoridetoepassingen