

Witte vlekken op je tanden



In het kort

Deze folder gaat over witte vlekken op je tanden. Die vlekken krijg je als je je tanden niet goed schoonhoudt. Daarom is het belangrijk om goed te poetsen. Zeker als je een slotjesbeugel hebt. We noemen deze vlekken ook wel 'witte-vlek-laesies'.

Wat zijn witte-vlek-laesies?

Witte-vlek-laesies zijn witte verkleuringen van je tanden. Het zijn kleine beginnende gaatjes (cariës). Deze witte vlekken ontstaan als je je tanden niet goed schoonhoudt. En ze gaan nooit meer weg. Sterker nog, het kunnen echte gaatjes worden. Het is dus belangrijk dat je deze witte vlekken niet krijgt.

Zo voorkom je witte-vlek-laesies:

- Poets je tanden minimaal 2 keer per dag 2 minuten lang. Dit mag met een gewone of een elektrische tandenborstel.
- Eet en drink niet meer dan 7 keer per dag. Water mag je wel altijd drinken.
- Eet en drink niet te veel producten met suiker erin.
- Gebruik tandpasta met fluoride (1.000 - 1.500 ppm).

Poets je niet goed? Dan kan je orthodontist, tandarts of mondhygiënist beslissen dat je nog geen beugel mag.

Heb je een beugel?

Dan kun je kiezen:

- Poets je tanden minimaal twee keer per dag met tandpasta met meer fluoride (5.000 ppm).

Of

- Poets je tanden minimaal twee keer per dag met tandpasta met meer fluoride (1.000-1.500 ppm) en spoel je mond na het poetsen met een spoelmiddel met fluoride (250 – 500 ppm).
Doe dit 1 keer per dag.

Poetslessen om je op weg te helpen

Met een slotjesbeugel in je mond krijg je sneller witte vlekken. Want het is dan moeilijker om je tanden goed schoon te houden. Daarom letten je orthodontist, tandarts en mondhygiënist hier extra goed op:

- Als je je beugel krijgt, krijg je uitleg over hoe je je tanden goed schoon kunt houden.
- Als dat nodig is, krijg je de uitleg tijdens je (beugel)controles nog een keer.

Belangrijk! Deze poetslessen worden voor kinderen tot 18 jaar vergoed door de verzekering.

Ik heb een slotjesbeugel en witte-vlek-laesies. Wat nu?

Als je toch witte vlekken hebt gekregen, bespreekt je orthodontist, tandarts of mondhygiënist dat met jou. Samen kijken jullie hoe je je tanden nog beter kunt schoonhouden.

Verder kan je tandarts of mondhygiënist:

- extra fluoride op je tandglazuur doen. Belangrijk! Deze behandeling wordt voor kinderen tot 18 jaar vergoed door de verzekering.
- een crème voorschrijven om op je tanden te smeren na het poetsen. In de crème zit CPP-ACPF;
- een tandpasta voorschrijven om elke dag mee te poetsen. In de tandpasta zit nano-hydroxyapatite.

Heb je te veel witte vlekken op je tanden? Dan moet je stoppen met je beugel. Want een gezond gebit is belangrijker dan rechte tanden.

Mijn slotjesbeugel is eruit en nu zie ik witte vlekken op mijn tanden.

Wat nu?

Als je slotjesbeugel er net uit is, kunnen de witte vlekken nog iets groter en dieper worden. Daarom moet je ze goed behandelen. Dat gebeurt in 2 fases:

- In fase 1 zorg je ervoor dat de witte vlekken herstellen. En dat je tanden weer zo gezond mogelijk worden. Je orthodontist, tandarts of mondhygiënist kan je daarbij helpen.
- In fase 2 zorgt je tandarts of mondhygiënist ervoor dat je de witte vlekken zo min mogelijk ziet.

Fase 1: Herstel van de witte-vlek-laesies

Je kunt de witte vlekken zelf herstellen door het volgende te doen:

- Poets je tanden minimaal 2 keer per dag 2 minuten lang. Dit mag met een gewone of een elektrische tandenborstel.
- Gebruik tandpasta met fluoride (1.000 – 1.500 ppm).
- Eet en drink niet meer dan 7 keer per dag. Water mag je wel altijd drinken.

Je orthodontist, tandarts of mondhygiënist kan je bij het herstel helpen. Deze kan:

- nano-hydroxy-tandpasta voorschrijven om 1 keer per dag mee te poetsen. Bij de andere poetsbeurt gebruik je gewoon je eigen tandpasta;
- CPP-ACPF-crème voorschrijven om op je tanden te smeren na het poetsen;
- fluoridevernis op je tandglazuur doen.

Het herstel van de witte vlekken (in fase 1) duurt 3 tot 6 maanden.

Fase 2: De witte vlekken minder zichtbaar maken

Zijn de witte vlekken na fase 1 nog erg zichtbaar? Dan kan je tandarts of mondhygiënist ze minder zichtbaar maken. Deze kan dat doen door:

- de witte-vlek-laesies te lakken (dit heet composiet-infiltratie);
- de witte-vlek-laesies te schuren (dit heet micro-abrasie); of
- je tanden te bleken (dit kan alleen als je ouder bent dan 18 jaar).

Als de witte vlekken te erg zijn, kan je tandarts of mondhygiënist deze ook wegboren en vullen.

Tot slot

Heb je vragen over deze informatie? Stel ze dan aan je orthodontist, tandarts of mondhygiënist. Zij beantwoorden je vragen graag.