

# Tandpasta



*Een goede tandpasta bevat in ieder geval fluoride om de tanden en kiezen tegen gaatjes te beschermen. Het advies is twee keer per dag te poetsen gedurende minimaal 2 minuten. Een goede tandpasta mag beslist niet te veel schuren. Factoren als smaak, kleur en prijs mogen best van invloed zijn op uw aankoop, maar zeggen niets over de kwaliteit van de tandpasta.*

## Fluoride

Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen steviger maakt. Fluoride helpt goed tegen het verdwijnen van het beschermende tandglazuur en het zorgt ervoor dat gezonde mineralen weer terugkomen. Dagelijks goed poetsen met tandpasta zorgt bovendien voor de juiste hoeveelheid fluoride om gaatjes in tanden en kiezen te voorkomen.

## Hoeveel

Gebruik niet teveel tandpasta tegelijk. 1 Centimeter is voldoende. Voordat de fluoride echt werkt, heeft u minstens 2 minuten gepoetst. Zo komt de fluoride goed op en tussen de tanden en kiezen terecht en kan het inwerken.

## Speciale pasta's

Naast gewone fluoride-houdende pasta zijn er diverse speciale tandpasta's met nuttige toevoegingen voor specifieke gevallen:

- tegen gevoelige tandhalzen
- tegen tandsteen
- tegen oppervlakkige tandvleesontstekingen
- om tanden witter te maken

## Tot slot

Bedenk dat tandpasta, hoe belangrijk ook om de nuttige fluoride te krijgen, niet het enige is bij goed tandenpoetsen! Het belangrijkste doel van de dagelijkse mondhygiëne is de verwijdering van de tandplak. Kortom, gebruik een tandpasta die u zelf fijn vindt en waar in elk geval fluoride in zit.

Probeer daarnaast de andere adviezen en instructies uit deze folder te gebruiken voor een optimale strijd tegen de plak.

*In 1892 werd tandpasta voor het eerst in een tube geproduceerd. Nederlanders knijpen per jaar ongeveer 65 miljoen tubes tandpasta op hun tandenborstels leeg.*