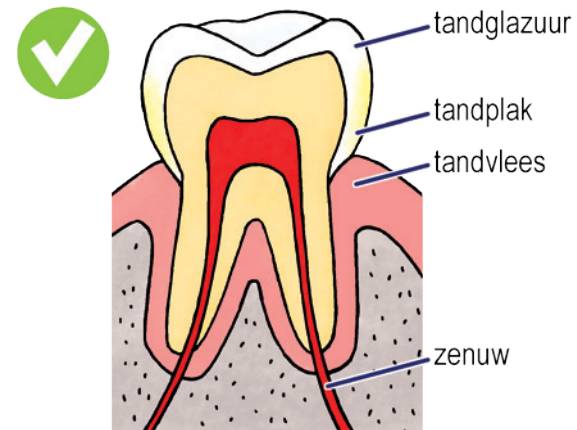


Oral care

Brushing teeth

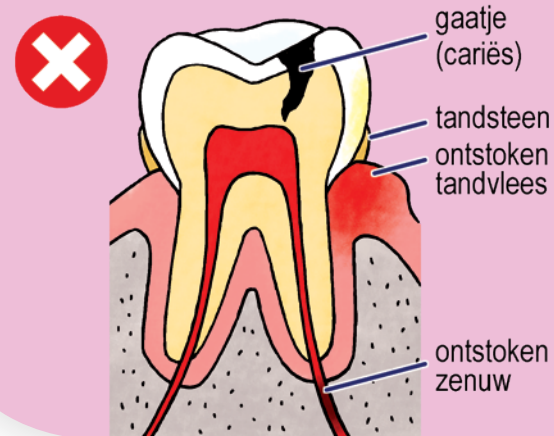
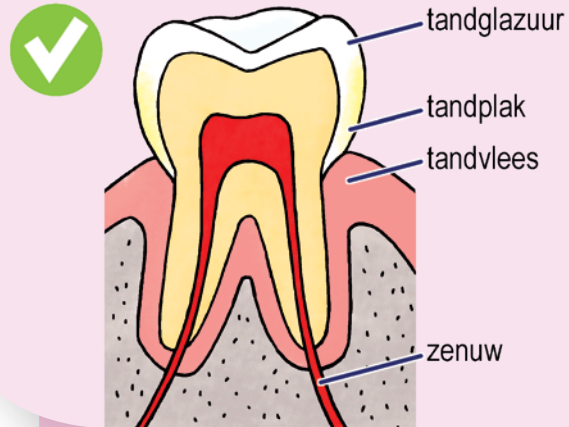
Visit to the dentist or dental hygienist

Costs dentist and/or dental hygienist



Gezonde tanden en kiezen zijn heel belangrijk voor je gezondheid. Gezonde tanden en kiezen heb je nodig om eten goed te kauwen en makkelijk door te slikken.

Maak je tanden, kiezen, tandvlees en tong elke dag schoon. Zo krijg je geen gaatjes en ontstoken tandvlees.



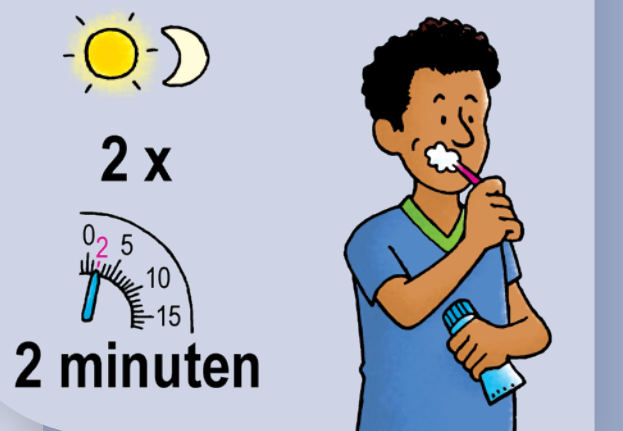
Healthy teeth are very important for your health. You need healthy teeth to bite food and to swallow easily.

Clean your teeth, molars, gums and tongue every day to put a stop to holes and gum disease.

Poets met een tandenborstel of een elektrische tandenborstel. Poets 2 keer per dag 2 minuten je tanden en kiezen. Je verwijdert tandplak en resten van eten. Tandplak is een laagje op je tand met veel bacteriën. Van tandplak krijg je gaatjes (cariës) en tandvleesontsteking.

Gebruik een tandpasta met fluoride. Op de verpakking staat of er fluoride in tandpasta zit. Fluoride maakt het tandglazuur van je tanden en kiezen sterker. Tandglazuur beschermt je tanden en kiezen.

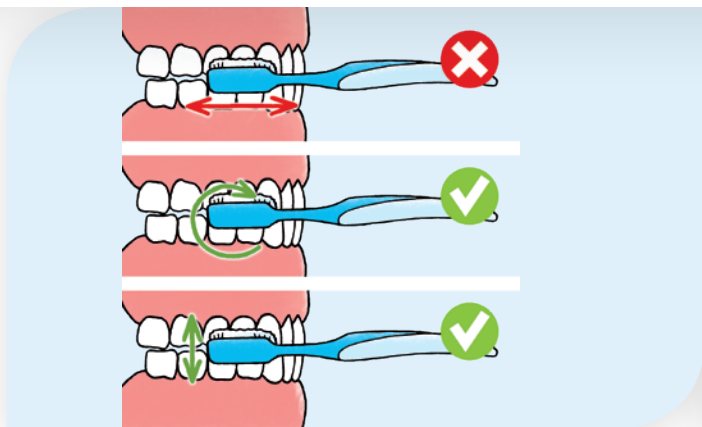
Poets je tanden een half uur tot een uur na het drinken van zure dranken zoals cola, of eten van zure voeding zoals citroen. Je tandglazuur verdwijnt als je direct na zuur eten of drinken je tanden poetst.



Brush with a toothbrush or electric toothbrush. Brush your teeth twice a day for 2 minutes. This removes dental plaque and leftovers from food. Dental plaque is a layer on your teeth with lots of bacteria. You get holes in your teeth (caries) and inflammation of the gums from dental plaque.

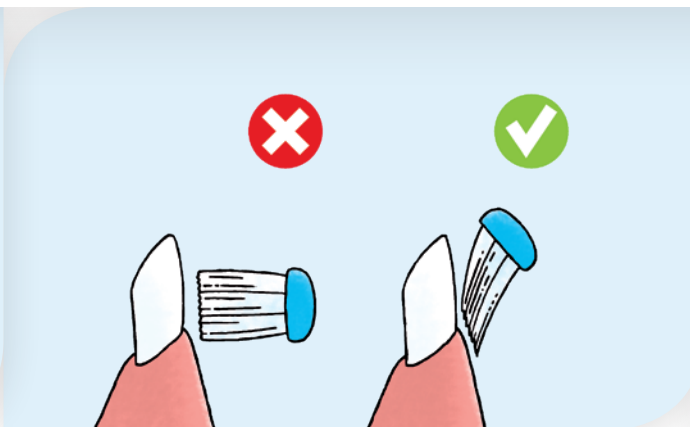
Use a toothpaste with fluoride. The toothpaste packaging states whether it has fluoride. Fluoride strengthens the enamel of your teeth. Enamel protects your teeth.

Brush your teeth half an hour to an hour after drinking acidic drinks like cola, or eating acidic food like lemons. Your tooth enamel goes away when you brush your teeth immediately after acidic foods or drinks.



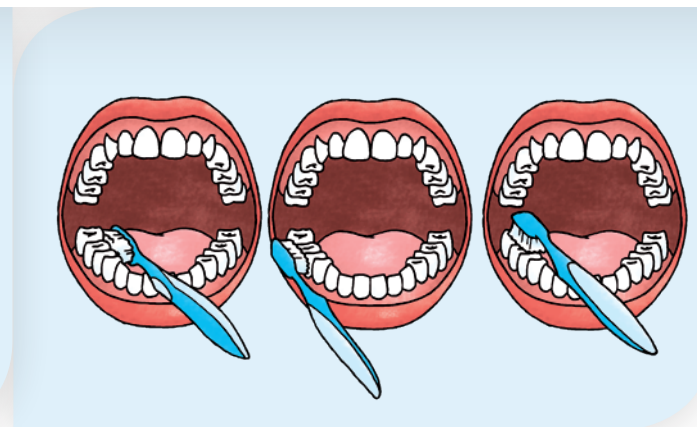
1. Poets van boven naar beneden of in een rondje.

Brush from top to bottom or in a circular motion.



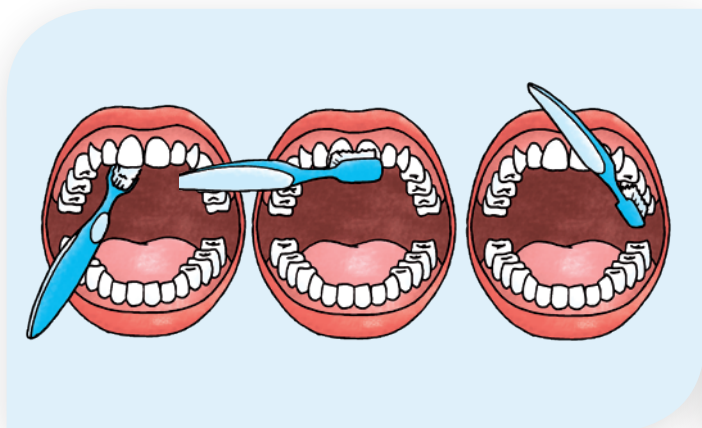
2. Zet de tandenborstel schuin op je tand en tandvlees.

Hold the toothbrush at an angle to your tooth and gums.



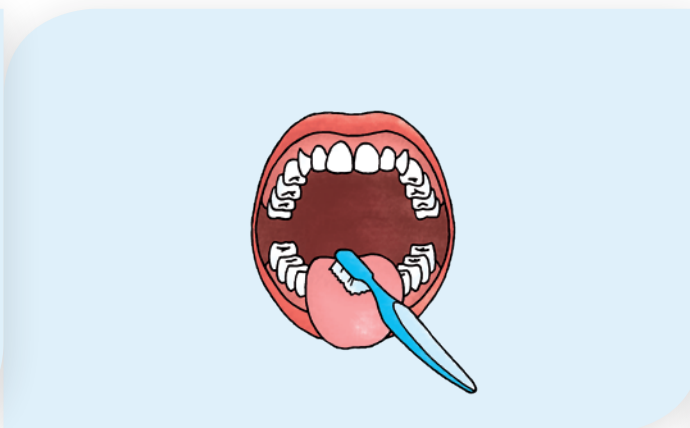
3. Poets je tanden aan de onderkant: binnenkant, buitenkant, bovenop.

Brush your bottom teeth: inside, outside, on top.



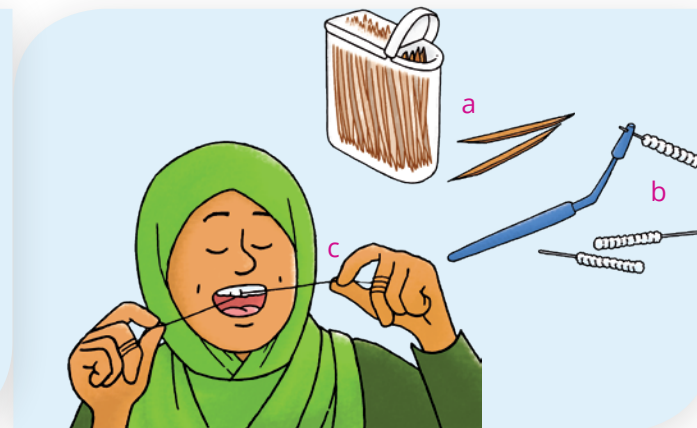
4. Poets je tanden aan de bovenkant: binnenkant buitenkant, bovenop.

Brush your top teeth: inside, outside, on top.



5. Poets je tong. Op de tong zitten veel bacteriën. Dit kan een slechte adem geven.

Brush your tongue. There are a lot of bacteria on the tongue. This can cause bad breath.



6. Gebruik één keer per dag een tandenstoker (a), rager (b) en/of floss (c) om resten van eten te verwijderen.

Use a toothpick (a), interdental brush (b) and/or floss (c) once a day to remove food leftovers.

Tanden poetsen voor kinderen

Het is belangrijk om als ouders je kinderen te leren hoe je je tanden en kiezen goed kan verzorgen.



Brushing teeth for children

It is important that parents teach children how to take good care of their teeth.

Leeftijd	Wie poetst?	Hoe vaak en met welke tandpasta?	Wanneer?
0 en 1 jaar	Ouders	Vanaf het doorbreken van het eerste tandje: 1 keer per dag poetsen met de speciale peutertandpasta met fluoride.	's Avonds vóór het slapen.
2, 3 en 4 jaar	Ouders	2 keer per dag poetsen met de speciale peutertandpasta met fluoride.	's Morgens na het ontbijt. 's Avonds vóór het slapen.
5 jaar tot 10 jaar	Kinderen onder begeleiding van ouders	2 keer per dag poetsen met tandpasta met fluoride voor volwassenen.	's Morgens na het ontbijt. 's Avonds vóór het slapen. 1 keer per dag napoetsen door ouders

Age	Who brushes?	How often and with which toothpaste?	When?
0 and 1 year	Parents	When the first tooth is visible. Brush once a day with a special toddler toothpaste with fluoride.	In the evening before sleeping.
2, 3 and 4 years	Parents	Brush twice a day with a special toddler toothpaste with fluoride.	In the morning after breakfast. In the evening before sleeping.
5 to 10 years	Children under parent's supervision.	Brush twice a day with toothpaste with fluoride for adults.	In the morning after breakfast. In the evening before sleeping. Parents brush the teeth of their child once a day after it has brushed them itself.

Gezond eten en drinken

Suiker is niet goed voor je tanden en kiezen. Als je suiker eet of drinkt krijg je meer bacteriën in je mond. Bacteriën maken van het suiker een zuur. Zuur maakt je tanden en kiezen kapot. Je tandglazuur verdwijnt en je krijgt gaatjes.

- Drink weinig of geen frisdrank en andere zure dranken, zoals appelsap. Ook licht-dranken hebben zuren.
- Drink water of thee zonder suiker.
- Eet of drink maximaal zes of zeven keer per dag. Dat is drie keer een hoofdmaaltijd: ontbijt, lunch, avondeten. En drie of vier keer iets tussendoor: fruit en noten. Je krijgt sneller gaatjes als je vaker eet of drinkt.



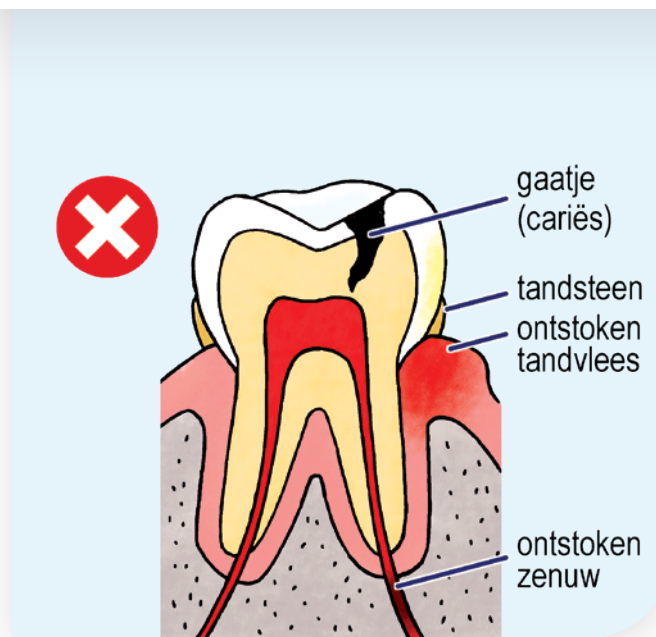
Healthy eating and drinking

Sugar is not good for your teeth. If you eat or drink sugar, you get more bacteria in your mouth. Bacteria turn the sugar into acid. Acid destroys your teeth. Your tooth enamel goes away and you get holes in your teeth (caries)

- Drink few or no soft drinks and other acidic drinks like apple juice. Light drinks are also acidic.
- Drink water or tea without sugar.
- Eat or drink not more than six or seven times a day. That is three main meals: breakfast, lunch, dinner. And three or four snacks in between: fruit and nuts. If you eat or drink more, you will get holes in your teeth faster.

Wat kan er gebeuren als je je mond niet goed verzorgt?

- Je krijgt gaatjes (cariës). Een gaatje wordt groter en doet pijn. Een gaatje moet worden gevuld.
- Je krijgt tanderosie. Het tandglazuur verdwijnt. Je tanden en kiezen worden niet meer beschermd.
- Je krijgt ontstoken tandvlees. Je tandvlees bloedt bij het tandenpoetsen. Je tandvlees ziet er rood en dik uit en kan pijn doen.
- Je krijgt een slechte adem.



What can happen if you do not take good care of your mouth?

- You get holes in your teeth (caries). A hole becomes bigger and hurts. A hole in your tooth needs to be filled.
- You get tooth decay. The tooth enamel goes away. Your teeth are no longer protected.
- You get inflamed gums. Your gums bleed when brushing your teeth. Your gums look red and swollen and can hurt.
- You get bad breath.

More information

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Meer informatie

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Mondzorg – Bezoek aan de tandarts of mondhygiënist

Oral care – Visit to the dentist or dental hygienist

In Nederland gaan mensen minstens één keer per jaar voor controle naar de tandarts en/ of de mondhygiënist. Ook als ze geen kiespijn hebben.

De controle is belangrijk om geen problemen met je tanden en kiezen te krijgen. De tandarts of de mondhygiënist controleert je tanden, kiezen en tandvlees en maakt je gebit schoon.

- Ga één keer of twee keer per jaar voor controle naar de tandarts of mondhygiënist.
- Neem kinderen mee naar de tandarts of mondhygiënist als het eerste tandje doorbreekt.



People in the Netherlands go to the dentist or dental hygienist for a check-up at least once a year. Even if they do not have a toothache.

The check-up is important to avoid problems with your teeth. The dentist or dental hygienist check your teeth and gums and clean your teeth.

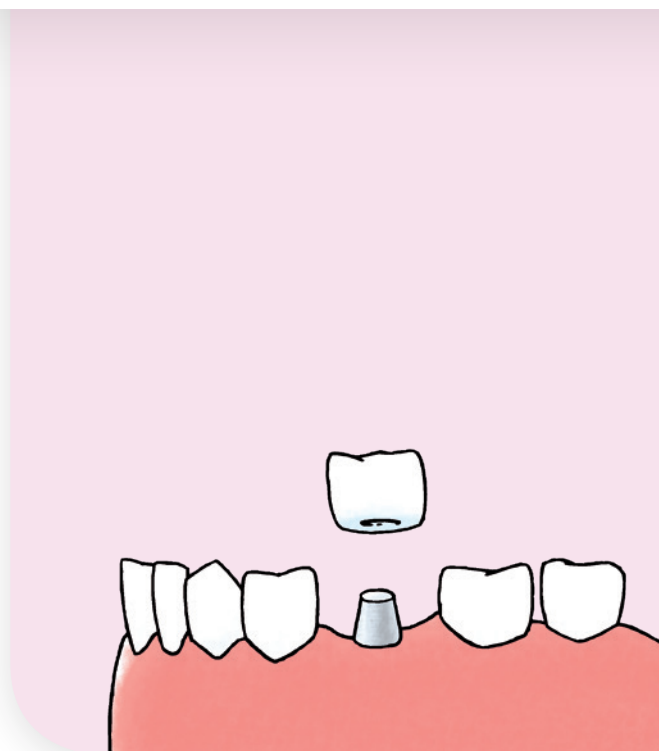
- Go to the dentist or dental hygienist for a check-up once or twice a year.
- Take children to the dentist or dental hygienist when the first tooth is visible.

Tandarts

Je gaat naar de tandarts voor een controle en als je problemen hebt met je tanden en kiezen. De tandarts werkt in een mondzorgpraktijk vaak samen met andere tandartsen en mondhygiënisten. Maak eerst een afspraak voor een bezoek aan de mondzorgpraktijk. Je maakt de afspraak met de tandartsassistente. De tandarts controleert je tanden, kiezen en tandvlees en maakt het gebit schoon. De tandarts behandelt gaatjes, ontstekingen en andere problemen met tanden en kiezen. Je krijgt een kroon als je tand of kies kapot is. De tandarts kan jou doorverwijzen naar een orthodontist of een kaakchirurg.

Mondhygiënist

Een mondhygiënist werkt vaak samen met de tandarts. Voor een controle kan je ook naar de mondhygiënist. De mondhygiënist geeft advies over het gezond houden van je tanden, kiezen en het tandvlees. De mondhygiënist maakt het gebit schoon. Ook mag de mondhygiënist soms kleine gaatjes vullen en verdoving geven.



Kroon

Crown

Dentist

You go to the dentist for a check-up and if you have problems with your teeth. The dentist often works together with other dentists and dental hygienists in a dental practice. For a visit to the dental practice, you need to make an appointment. You make the appointment with the dental assistant. The dentist checks your teeth and gums and cleans your teeth. The dentist treats holes in your teeth, inflammation of the gums and other problems with teeth. You get a crown if your tooth is broken. The dentist can refer you to an orthodontist or a dental surgeon.

Dental hygienist

A dental hygienist often works together with the dentist. You can also visit the dental hygienist for a check-up. The dental hygienist gives advice on how to keep your teeth and gums healthy. The dental hygienist cleans the teeth. The dental hygienist sometimes fill small holes in your teeth and give anaesthesia.

Orthodontist

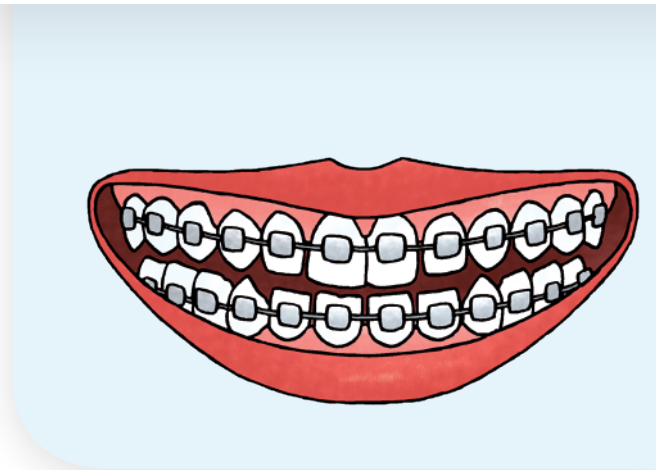
De orthodontist is de tandarts-specialist voor scheve tanden en kiezen. Veel kinderen gaan naar een orthodontist voor een beugel. Ook volwassenen komen hier. Een beugel zet tanden en kiezen recht.

Kaakchirurg

De kaakchirurg is de tandarts-specialist voor het gebit, de mond en de kaak. De kaakchirurg werkt meestal in het ziekenhuis. Kaakchirurgen trekken moeilijke kiezen, en doen operaties aan het gebit, de mond en de kaak.

Adviezen voor jouw bezoek aan de tandarts of de mondhygiënist

- Begrijp je niet wat de tandarts of mondhygiënist vertelt? Vraag meer uitleg.
- Vraag de tandarts of mondhygiënist wat er gaat gebeuren en waarom.
- Vraag naar de pijn en bijwerkingen van een behandeling.
- Vraag naar een behandelplan en de kosten.
- Zoek uit wat de (aanvullende) zorgverzekering betaalt voor jouw behandeling en wat je zelf moet betalen.



Beugel

Braces

Orthodontist

The orthodontist is the dental specialist for not straight teeth. Many children go to an orthodontist for braces. Adults too. Braces straighten teeth.

Dental surgeon

The dental surgeon is a dental specialist for the teeth, mouth and jaw. The dental surgeon usually works in a hospital. Dental surgeons remove difficult molars and do surgery on the teeth, mouth and jaw.

Advice for your visit to the dentist or dental hygienist

- If you do not understand what the dentist or dental hygienist says, ask for a better explanation.
- Ask the dentist or dental hygienist what will happen and why.
- Ask about the pain and side effects of a treatment.
- Ask for a treatment plan and the costs.
- Find out what the (additional) health insurance pays for your treatment and what you have to pay yourself.

- Spreek met de tandarts of de mondhygiënist af te stoppen met de behandeling als je pijn hebt. Bijvoorbeeld door je hand op te steken.
- Je kan altijd vragen om een verdoving.
- Vertel de tandarts of mondhygiënist als je zwanger bent.
- Vertel de tandarts of mondhygiënist welke medicijnen je gebruikt

Meer informatie

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

- Make an agreement with the dentist or dental hygienist to stop the treatment if you are in pain, for example, by raising your hand.
- You can always ask for an anaesthetic.
- Tell the dentist or dental hygienist which medicines you take.

More information

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Mondzorg – Kosten tandarts en/of mondhygiënist

Oral care – Costs dentist and/or dental hygienist

Wat betaalt de zorgverzekering voor mondzorg voor kinderen jonger dan 18 jaar?

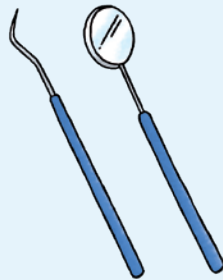
De basiszorgverzekering betaalt voor kinderen tot 18 jaar de tandarts en mondhygiënist. Beugels en kronen worden niet betaald uit de basiszorgverzekering. Een beugel zet tanden en kiezen recht. Je krijgt een kroon als je tand of kies kapot is.



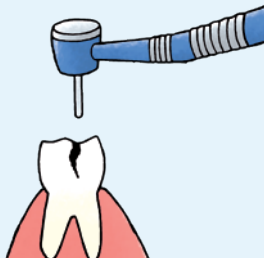
What does the health insurance pay for dental care for children under 18?

The basic health insurance pays for the dentist and dental hygienist for children up to the age of 18. The basic health insurance does not pay for braces and crowns. Braces straighten teeth. You get a crown if your tooth is broken.

Basiszorgverzekering Basic health insurance



Controle
Check-up



Gaatje boren
Filling a tooth

Aanvullende tandartsverzekering (tot een maximum bedrag) Additional dental insurance (up to maximum amount)



Kroon
Crown



Beugel
Braces

Wat betaalt de zorgverzekering voor mondzorg voor volwassenen?

De mondzorg voor volwassenen zit niet in de basiszorgverzekering. Vanaf 18 jaar moet je de kosten voor de tandarts of mondhygiënist zelf betalen of een aanvullende tandartsverzekering afsluiten. Voor een aanvullende tandartsverzekering betaal je elke maand extra. De basiszorgverzekering betaalt 75 % van een kunstgebit, als veel tanden en kiezen kapot of weg zijn.



What does the health insurance pay for dental care for adults?

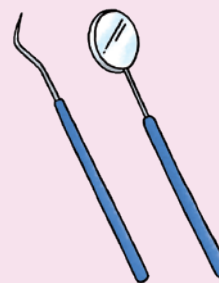
Adult oral care is not included in the basic health insurance. From the age of 18, you have to pay the costs for the dentist or dental hygienist yourself or take out an additional dental insurance. You pay an extra amount each month for the additional dental insurance. The basic health insurance pays for 75% of dentures if many teeth and molars are broken or missing.

Basiszorgverzekering
Basic health insurance



Kunstgebit
Dentures

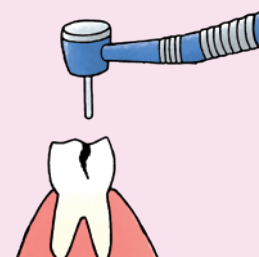
Aanvullende tandartsverzekering (tot een maximum bedrag)
Additional dental insurance (up to a maximum amount)



Controle
Check-up



Kroon
Crown



Gaatje boren
Filling a tooth



Beugel
Braces

Welke behandelingen en hoeveel je vergoed krijgt in een aanvullende tandartsverzekering, verschilt per zorgverzekeraar.

- Een behandeling van de tandarts of de mondhygiënist is duur. Vraag vooraf zelf bij de tandarts of mondhygiënist naar de kosten.
- Vraag zelf bij jouw zorgverzekeraar wat je vergoed krijgt voor mondzorg.
- Kijk goed welke behandelingen bij de tandarts of de mondhygiënist je aanvullende tandartsverzekering betaalt.
- Kijk goed tot welk bedrag of welk deel je aanvullende tandartsverzekering de kosten betaalt. Boven dit maximaal bedrag moet je de kosten van de behandeling zelf betalen. Of je moet een deel van de kosten van de behandeling zelf betalen.

Aan het einde van het jaar mag je overstappen naar een andere zorgverzekeraar. Wil je zorgverzekeraars met elkaar vergelijken ga dan naar www.zorgverzekering.org Deze website is in 10 talen.

Which treatments and how much is covered in an additional dental insurance differs per healthcare insurer.

- A treatment by the dentist or dental hygienist is expensive. Ask for the costs in advance.
- Ask your health insurer what is paid by the health insurer for oral care.
- Check in advance which treatments your additional dental insurance pays for.
- Check carefully to what amount or for what part your additional dental insurance pays the costs. Above this maximum amount, you will have to pay the costs of the treatment yourself, or you will have to pay part of the costs of the treatment yourself.

At the end of the year you can switch to another health insurer. If you want to compare health insurance, companies go to www.zorgverzekering.org. This website is in 10 languages.

[Meer informatie](#)

www.uitlegzorgverzekering.nl

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

[More information](#)

www.allesoverhetgebit.nl

www.gezondinnederland.info

Contactgegevens

ggd.groningen.nl



mei 2018



Kennisdelingsprogramma Gezondheid Statushouders

