

Wanneer moet ik spoelen en hoe vaak?

Wanneer u moet spoelen, hangt sterk af van het product dat u gebruikt. Raadpleeg de instructies op de verpakking of in de bijsluiters. Hierin vindt u ook informatie met hoeveel mondspoelmiddel u moet spoelen, hoe lang u dat moet doen en hoe vaak. Geef uw tandarts of mondhygiënist u een advies voor gebruik van een spoelmiddel? Volg dan dat advies.

Fabels en feiten over spoelmiddelen

Moet iedereen spoelen?

Nee, niet iedereen heeft een mondspoelmiddel nodig. U zorgt goed voor uw gebit door tweemaal per dag uw tanden te poetsen met een fluoridetandpasta. Op advies van uw behandelaar kunt u ook dagelijks de ruimten tussen uw tanden en kiezen schoonmaken met ragers, tandenstokers, flossdraad of monddouche. Daarnaast zal uw tandarts of mondhygiënist aangeven of spoelen voor u noodzakelijk of aan te raden is.

Kan ik mijn mondhygiëne verbeteren door mondspoelmiddelen te gebruiken? En zo ja hoe?

Als extra aanvulling op uw dagelijkse mondhygiëne kunt u een mondspoelmiddel gebruiken om de ontwikkeling van tandplak te helpen verminderen en de conditie van het tandvlees te verbeteren. U kunt natuurlijk ook een spoelmiddel gebruiken omdat u dat prettig vindt. Uw tandarts of mondhygiënist kan u adviseren. Volg de aanwijzingen op de verpakking van de fabrikant.

Kan ik gaatjes voorkomen door een mondspoelmiddel te gebruiken?

Gaatjes kunt u voorkomen door tweemaal per dag uw tanden te poetsen met een fluoridetandpasta. Met de tandenborstel verwijdert u de tandplak van uw tanden en kiezen. Met de tandpasta brengt u fluoride op uw tanden aan. Fluoride maakt het tandglazuur harder er minder gevoelig voor het krijgen van gaatjes. Als u desondanks toch gaatjes krijgt, kan het raadzaam zijn met een fluoridemondspoelmiddel te spoelen. Het spoelen van de mond is een aanvulling op het tweemaal daags tandenpoetsen, maar vervangt het tandenpoetsen niet.

Ik gebruik een spoelmiddel. Kan ik het tandenpoetsen nu overslaan?

Nee! Het gebruik van een mondspoelmiddel is altijd een aanvulling op de twee dagelijkse poetsbeurten.

Moet je na het eten spoelen met water?

Dat kan. Door na het eten te spoelen met water, spoelt u de etensresten in uw mond weg. Natuurlijk brengt u door het spoelen met water geen stoffen aan om uw gebit te beschermen.

Kan ik een spoelmiddel gebruiken voor een frisse smaak?

Ja, door het gebruik van spoelmiddelen krijgt u een frisse smaak in uw mond. Maar een frisse smaak wil nog niet zeggen dat u een frisse adem heeft. De verfrissing van uw mond kan een slechte adem (halitose) maar gedeeltelijk verdoezelen en meestal maar voor enkele minuten.

Moet ik een spoelmiddel alleen uitspugen of moet ik daarna ook mijn mond spoelen met water?

Voor een goed gebruik van de spoelmiddelen moet u de bijsluiters lezen of het advies van uw tandarts of mondhygiënist opvolgen. In het algemeen is het niet wenselijk met water na te spoelen.

Kan ik een mondspoelmiddel met alcohol gebruiken?

Volwassenen kunnen een mondspoelmiddel met alcohol gebruiken. Het toevoegen van alcohol aan mondwater is voor sommigen een punt van zorg in verband met een vermeende relatie met het optreden van kanker in de mond. In onderzoek zijn geen relaties gevonden tussen het gebruik van alcohol bevattende mondwaters en het ontstaan van mondkanker. Het is aan de gebruiker te beslissen om een alcoholhoudend mondwater wel of niet te gebruiken. Overleg desgewenst met uw behandelaar.



Wilt u zeker weten of een mondspoelmiddel voor u zinvol is? Overleg dan met uw tandarts of mondhygiënist voordat u met het middel begint.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten en mede mogelijk gemaakt door Listerine. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënisten zijn lid van deze vereniging. Meer weten? www.ivorenkruis.nl

© Ivoren Kruis / 2010

Uw tandarts of mondhygiënist heeft u geadviseerd een mondspoelmiddel te gaan gebruiken. U heeft bijvoorbeeld een aantal beginnende gaatjes (cariës). Het tandenpoetsen lukt niet zo goed. Of u heeft bijvoorbeeld last van bloedend tandvlees of net een tandvleesbehandeling ondergaan. Natuurlijk kunt u ook zelf overwegen een mondspoelmiddel te gaan gebruiken. Bij de apotheek, de drogist en de supermarkt zijn veel soorten te koop. De verschillende spoelmiddelen hebben een verschillende werking. De tandarts of mondhygiënist adviseert u welke u het beste kunt gebruiken. U leest hier meer over in deze folder.

Spoelen, voor wie en waarom?

Onze dagelijkse mondhygiëne bestaat uit het tweemaal per dag twee minuten tandenpoetsen met een fluoridetandpasta. Aanvullend kan uw tandarts of mondhygiënist u aanraden de ruimten tussen uw tanden en kiezen schoon te maken en/of uw mond te spoelen met een mondspoelmiddel. Wie bijvoorbeeld een beugel draagt of te weinig speeksel in de mond heeft, loopt een verhoogd risico loopt op het krijgen van gaatjes (cariës). Dan is tweemaal per dag tandenpoetsen met fluoridetandpasta onvoldoende. Uw behandelaar kan dan adviseren een mondspoelmiddel met fluoride te gaan gebruiken. Na een uitgebreide tandvleesbehandeling kan uw behandelaar tijdelijk een spoelmiddel met chloorhexidine aanraden. Wie zijn mond gezond en de conditie van zijn tandvlees op peil wil helpen houden of een frisse smaak in zijn mond waardeert, kan na het tandenpoetsen zijn mond aanvullend spoelen met mondwater. Wie mondspoelmiddelen gebruikt, blijft daarnaast gewoon zijn tanden tweemaal per dag poetsen.

Welke soorten spoelmiddelen zijn er?

□ **Mondspoelmiddelen tegen gaatjes**

Mondspoelmiddelen met fluoride versterken het tandglazuur. Tandartsen en mondhygiënisten adviseren ze vooral aan patiënten met een verhoogde kans op gaatjes. Wie (tijdelijk) extra fluoride nodig kan hebben, zijn bijvoorbeeld kinderen of volwassenen met een vaste beugel, patiënten met afwijkingen in de glazuuropbouw of met beginnende gaatjes. Ook wordt een fluoridespoelmiddel aangeraden bij patiënten met gevoelige tanden (als het tandvlees is teruggetrokken) en om gaatjes in de tandwortel (wortelcariës) te voorkomen. Het spoelmiddel is verkrijgbaar bij de apotheek, de drogist of de supermarkt. Wie een fluoride-spoelmiddel tijdelijk moet gebruiken, hoort bij de controle van zijn behandelaar of hij ermee moet doorgaan of dat hij ermee kan stoppen. Enkele voorbeelden zijn Listerine Sterk Gebit, Listerine Total Care, Elmex anti-cariës mondspoeling, ACT, Desensin. Ook verkopen drogisten en supermarkten producten onder hun eigen merknaam.



□ **Mondspoelmiddelen tegen ontstekingen en infecties**

Mondspoelmiddelen met chloorhexidine voorkomen de vorming van tandplak. Deze spoelmiddelen mag u over het algemeen kort (meestal 1 tot 2 weken) gebruiken. Gebruik ervan kan namelijk verkleuring van uw tanden en tong, een vieze smaak en een branderig gevoel van de slijmvliezen geven. Chloorhexidinespoelmiddelen kunnen door uw behandelaar worden voorgeschreven na een tandvleesbehandeling of acute tandvleesontsteking. Daarbij kan een waterstofperoxidespoeling (Bocasan) worden geadviseerd om verkleuringen van de tanden en tong tegen te gaan. Chloorhexidine wordt ook gebruikt om wondinfecties te voorkomen na operaties in de mond.



Patiënten die niet kunnen uitspugen of spoelen of patiënten die het spoelmiddel slechts op een enkele plek moeten aanbrengen, kunnen het beste een chloorhexidinespray of -gel gebruiken. Als u zonder voorschrift overweegt

een chloorhexidinespoelmiddel te gebruiken, overleg dit dan met uw tandarts of mondhygiënist. Enkele voorbeelden zijn PerioAid en Corsodyl.

□ **Mondspoelmiddelen tegen tandplak**

Mondspoelmiddelen met antibacteriële eigenschappen kunnen een bijdrage leveren aan een goede mondhygiëne. Dit type spoelmiddel kan helpen de ontwikkeling van tandplak te verminderen en de conditie van het tandvlees te verbeteren. Deze mondspoelmiddelen worden ook vaak gebruikt voor het krijgen van een frisse adem. Wie denkt dat je mondspoelmiddelen kunt gebruiken en dan niet meer hoeft te



poetsen, heeft het mis. Ook deze mondspoelmiddelen worden gebruikt als aanvulling op de dagelijkse mondverzorging. Spoelen is geen vervanging van tandenpoetsen! Enkele voorbeelden zijn Meridol, Listerine Coolmint en Cool Citrus.

□ **Mondspoelmiddelen tegen een slechte adem**

Vaak wordt een slechte adem veroorzaakt door bacteriën achter op de tong. Ze produceren zwavelverbindingen en dat ruikt onaangenaam. Deze bacteriën kunt u tweemaal per dag wegschrappen met een tongreiniger. Werkt dat onvoldoende? Dan kunt u daarnaast de bacteriën die de slechte adem veroorzaken, doden met een gorgelmiddel en/of een mondspray. Voorbeelden zijn Halita en Meridol Halitoses.



Gorgelmiddel, mondspray en tongscraper voor het verwijderen van bacteriën achter op de tong

□ **Mondspoelmiddelen tegen tanderosie**

Tanderosie is het oplossen van het tandglazuur door inwerking van zuren uit voedsel en dranken of uit de maag. Om tanderosie te voorkomen is het belangrijk niet meer dan zeven keer per dag te eten of drinken en tweemaal de tanden te poetsen met een fluoridetandpasta. Daarnaast adviseren tandartsen en mondhygiënisten een uur voor het



tandenpoetsen geen zure producten te nuttigen. Ook kunt u uw mond spoelen met een mondspoelmiddel om uw tanden te beschermen tegen tanderosie. Een voorbeeld is Elmex Erosion Protection.

□ **Mondspoelmiddelen tegen een droge mond**

Een droge mond ontstaat door een tekort aan speeksel. De speekselklieren geven bijvoorbeeld te weinig speeksel af of werken helemaal niet meer. Veel



medicijnen hebben een droge mond als bijwerking. Ook ziekten en bestraling kunnen een droge mond veroorzaken. Als uw speekselklieren niet meer werken is het niet mogelijk de speekselproductie te stimuleren. Als ze nog een beetje werken lukt dat vaak

onvoldoende. Mogelijk kunnen zogenoemde speekselvervangers uitkomst bieden. Dit zijn speciale bevochtigingsvloeistoffen of -gels die een prettig mondgevoel kunnen geven. Goede voorbeelden zijn Biotène mondspoeling en Biotène OralBalance.

□ **Overige mondspoelmiddelen**

Er zijn heel veel verschillende soorten spoelmiddelen verkrijgbaar. De een werkt tegen gevoelige tanden en weer een andere geeft een frisse adem. Veel producten bieden uitstekende resultaten, maar hun werking is nooit wetenschappelijk aangetoond. Natuurlijk kunt u zelf nagaan of het product voor u werkzaam is, of u er baat bij heeft of dat u de smaak waardeert. Voorbeelden zijn Aquafresh, Sensodyne, Odol en diverse huismerken van drogisterijen etc.



Vraag de tandarts of mondhygiënist in deze folder aan te kruisen welk mondspoelmiddel u kunt gebruiken.

