

Tandvlees, de vergeten sleutel tot je gezondheid

Wat je niet ziet, kan wél kwaad

Chavin Siddik



INTRODUCTIE

WAAROM DIT E-BOOK?

Veel mensen denken dat tandvleesproblemen vanzelf merkbaar worden – pijn of zwelling. Toch zijn de meeste tandvleesproblemen in het begin volledig pijnloos. Dit e-book helpt je herkennen wat je zelf niet voelt of ziet, maar wat wel grote gevolgen kan hebben voor je mondgezondheid.



IK ZIE DAGELIJKS HOE MENSEN PAS IN ACTIE KOMEN ALS ER AL KLACHTEN ZIJN – TERWIJL TANDVLEESPROBLEMEN VAAK AL EERDER ZICHTBAAR ZIJN VOOR WIE WEET WAAR JE OP MOET LETTEN.

DAAROM HEB IK DIT E-BOOK GESCHREVEN: OM JOU TE HELPEN SIGNALLEN TE HERKENNEN, BEWUST TE WORDEN VAN WAT ER IN JE MOND GEBEURT, EN OM JE HANDVATTEN TE GEVEN VOOR EEN GEZONDE, STRALENDE GLIMLACH.

– CHAVIN SIDDIK

@CLEANTOOTHBRUSH

HOE HERKEN JE GEZOND TANDVLEES?

WAT ZIE JE BIJ GEZOND TANDVLEES?

Gezond tandvlees – hoe hoort het eruit te zien? Gezond tandvlees is roze, stevig en bloedt niet bij het poetsen of flossen. Als het snel bloedt, slap aanvoelt of rood en gezwollen is, kan dit een teken zijn van gingivitis – een vroeg stadium van tandvleesontsteking. Let ook op terugtrekkend tandvlees of een slechte adem.



Waarom merk je het niet?

Tandvleesproblemen ontstaan vaak langzaam en zonder duidelijke klachten. Je lichaam waarschuwt je niet altijd met pijn. Daarom worden ontstekingen vaak pas ontdekt tijdens een bezoek aan de mondhygiënist of tandarts – of als het al te laat is

De gevolgen van onbehandeld tandvleesprobleem

Wat begint als lichte ontsteking kan leiden tot parodontitis: een ernstige aandoening waarbij botverlies optreedt rondom de tanden. Dit kan uiteindelijk leiden tot losse tanden of zelfs verlies van tanden en kiezen. Daarnaast zijn er mogelijke verbanden met systemische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en diabetes.

WAT JE NU AL KUNT DOEN VOOR JE TANDVLEES

Hoe herken je subtiele signalen?

Let op bloed bij het poetsen, slechte adem die blijft, gevoelige plekken of een vieze smaak in de mond. Deze signalen wijzen erop dat je tandvlees niet gezond is – ook al heb je geen pijn

Wat kun je zelf doen?

Poets twee keer per dag minimaal twee minuten met een elektrische tandenborstel en gebruik dagelijks interdentaal reiniging (ragers of floss). Laat je tandvlees minstens één keer per jaar controleren door een mondhygiënist of tandarts, vaker als je risico loopt.



Wanneer hulp inschakelen?

Wacht niet tot je pijn hebt. Als je twijfelt over je tandvleesgezondheid, of al één van de signalen herkent, maak een afspraak. Hoe eerder je erbij bent, hoe beter het behandelresultaat.

Jouw dagelijkse tandvleesroutine – stap voor stap

START



Elektrisch poetsen
(2 x per dag, 2 min)



Tussen de tanden reinigen
(ragers of flosdraad)



Let op signalen
(bloed, vieze smak, roodheid)



Plan controle bij tandarts
en/nf mondhygiënist



Pas je gewoontes aan
(stoppen met roken, eet gezond)



RESULTAAT:

Gezond tandvlees
en frisse mond!



@CLEANTOOTHBRUSH

SLOTWOORD

Je tandvlees is de fundering van je gebit.

Wat je niet ziet, kan wél kwaad- maar jij kunt de controle nemen. Met kennis, aandacht en de juiste verzorging houd je je mond gezond.

**-CHAVIN,
MONDHYGIËNIST**



@CLEANTOOTHBRUSH

Luxe voor je mond, basis voor je gezondheid – mijn verhaal, waar het voor mij allemaal begon

PERSOONLIJK VERHAAL

Al vanaf mijn zesde was ik gefascineerd door tanden en kiezen. Ik stond vaak lang voor de spiegel om zo goed mogelijk te poetsen – alsof het een spel was dat ik wilde winnen. Als ik met mijn moeder meeding naar de tandarts, stelde ik eindeloos veel vragen: “Waar is dat apparaat voor?”, “Wat doet dat geluid?” – ik wilde álles weten.

Die nieuwsgierigheid groeide uit tot een diepe overtuiging: als je goed poetst, goed reinigt en bewust omgaat met je mondgezondheid, kun je zóveel lichamelijke klachten voorkomen.

Want je mond is méér dan je glimlach het is de ingang van je lichaam. Ontstekingen of problemen in de mond kunnen gevolgen hebben voor je hele systeem: van vermoeidheid tot hart- en vaatziekten.

Ik ben daar zelf het levende voorbeeld van en ik zie het ook terug bij mijn eigen kinderen. Preventie werkt écht.

Inmiddels ben ik mondhygiënist met meer dan 10 jaar ervaring. In mijn werk zie ik dagelijks hoe belangrijk tandvleesgezondheid is en hoe vaak het over het hoofd wordt gezien.

Ik schreef dit e-book omdat ik wil dat jij begrijpt wat je tandvlees je probeert te vertellen, nog vóórdat er klachten ontstaan. Want wat je niet ziet, kan wél kwaad.

Met mijn merk Clean Tooth Brush wil ik niet alleen luxe en gemak bieden, maar vooral bewustzijn en vertrouwen. Je glimlach is het waard en begint bij gezond tandvlees.

Volg me op Instagram: @cleantbrush



@CLEANTOOTHBRUSH