

Bloedend tandvlees

Het gezond houden van je tandvlees is in de zwangerschap extra belangrijk. Er bestaat namelijk een verband tussen een tandvlees ontsteking en een vroeggeboorte.

Wij raden iedere zwangere dan ook aan een keer extra naar de tandarts of mondhygiënist te gaan. Om tandvleesontstekingen te voorkomen is het advies om 2x per dag je tanden te poetsen met een zachte tandenborstel en flos of stook elke dag. Heb je het idee dat je veel last heb van tandvleesontstekingen neem dan contact op met je tandarts.

Tips voor een gezonde mond tijdens de zwangerschap

- Poets je tanden twee maal per dag gedurende twee minuten met een fluoride tandpasta.
- Reinig dagelijks (bij voorkeur 's avonds) de ruimte tussen je tanden en kiezen met tandenstokers, ragers of flosdraad.
- Beperk het aantal eet en drinkmomenten tot 7 per dag.
- Vragen? Stel ze aan de tandarts of mondhygiëniste.