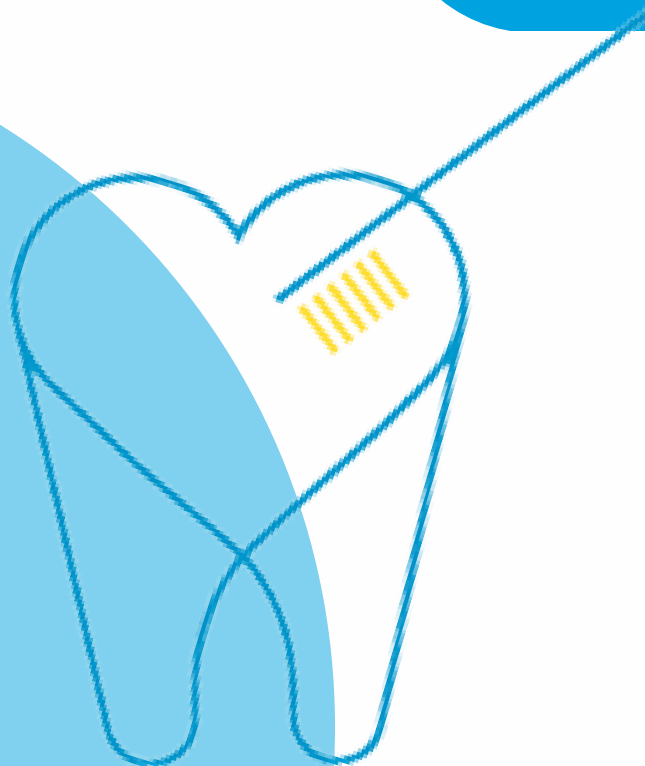


HOE HOU JE JE MOND GEZOND?



GOEDE MONDHYGIËNE



(HALF)JAARLIJKS MONDONDERZOEK

MONDVRIENDELIJKE VOEDING



logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF


GEZONDE
MOND
VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

GOEDE MONDHYGIËNE



GOUDEN REGELS BIJ HET POETSEN

BINNEN



BUITEN



BOVEN



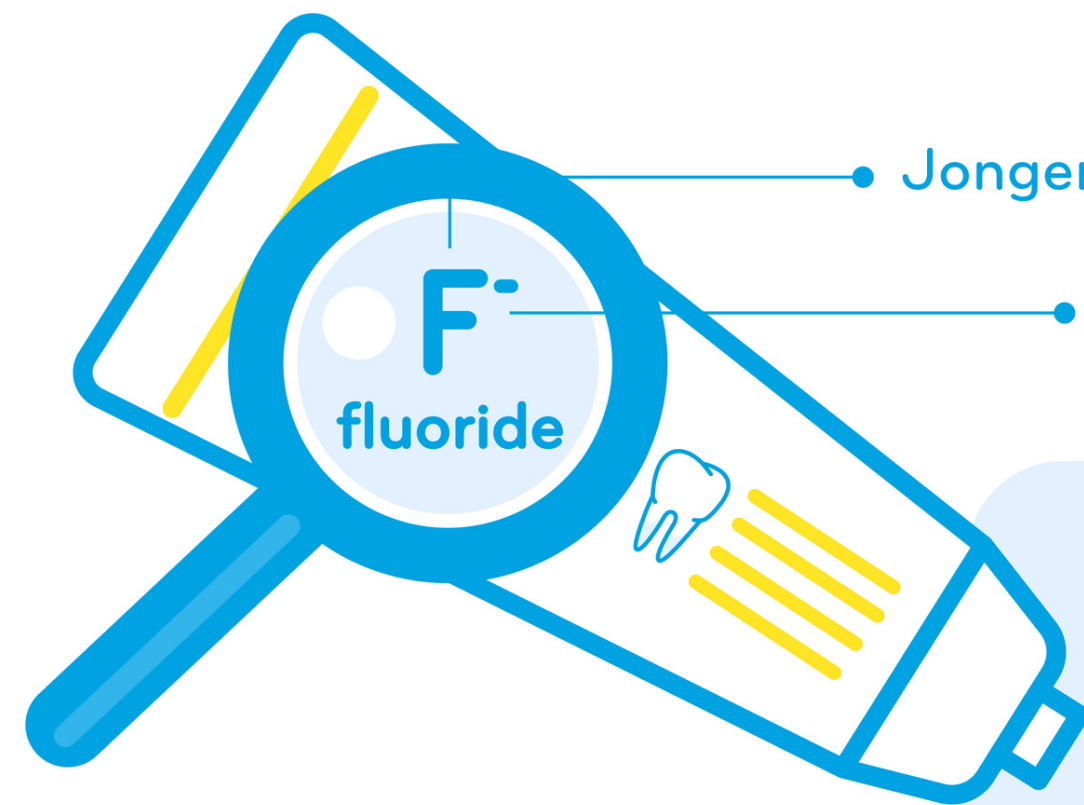
Dagelijks
2X

Waarvan
1 keer voor het
**slapen
gaan**

2min

3B's

WELKE TANDPASTA?



- Jonger dan 6 jaar: 1000 ppm F⁻
- Vanaf 6 jaar: 1450 ppm F⁻



Hoeveel tandpasta?

		
0-2 jaar rijstkorrel 1000ppm F ⁻	2-6 jaar erwt 1000ppm F ⁻	+6 jaar 1-2 cm 1450 ppm F ⁻

© Gezonde Mond, 2021

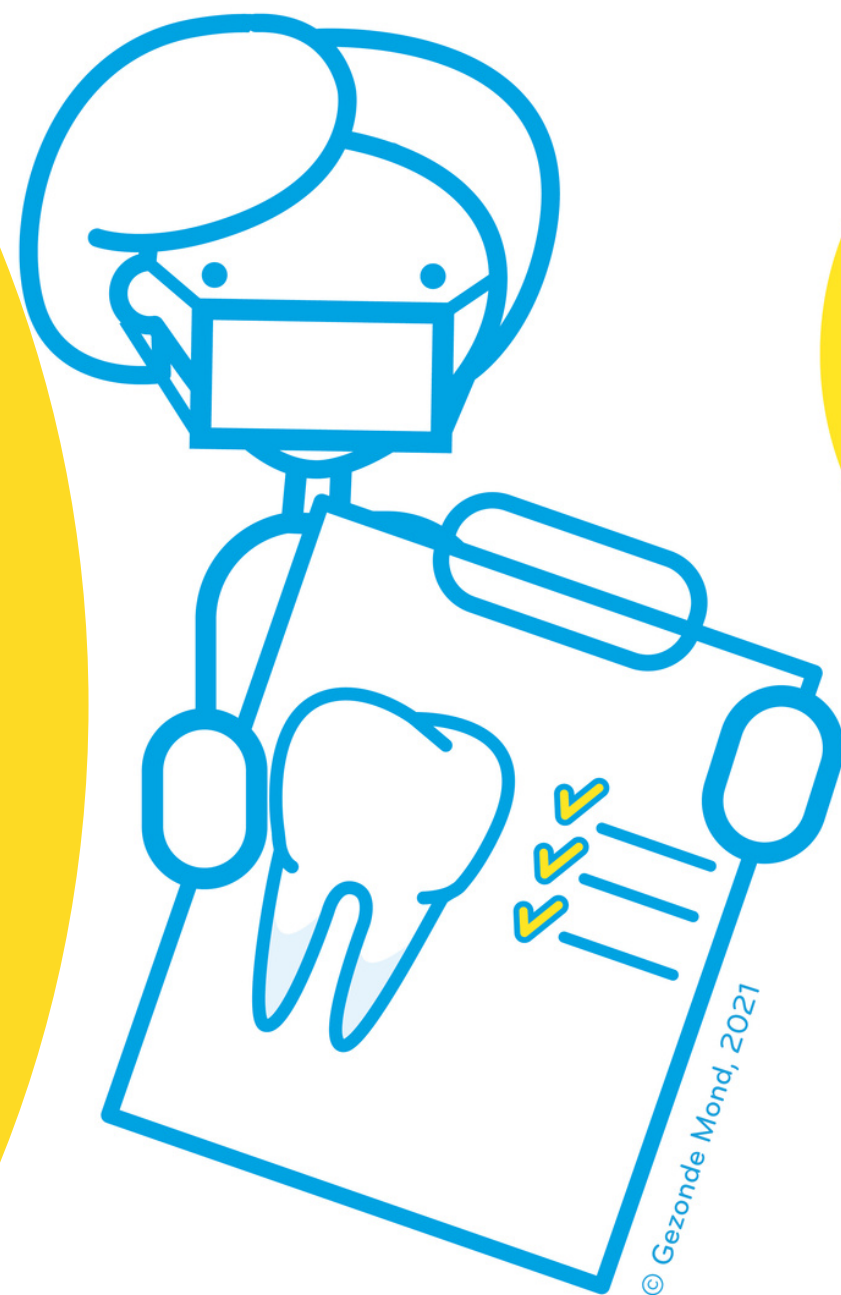


Ga voor
mondspoelmiddel
zonder alcohol.

VRAAG ADVIES AAN JE APOTHEKER

logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF


GEZONDE
MOND
VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID



Minstens
1X
per jaar

Op controle bij
de tandarts



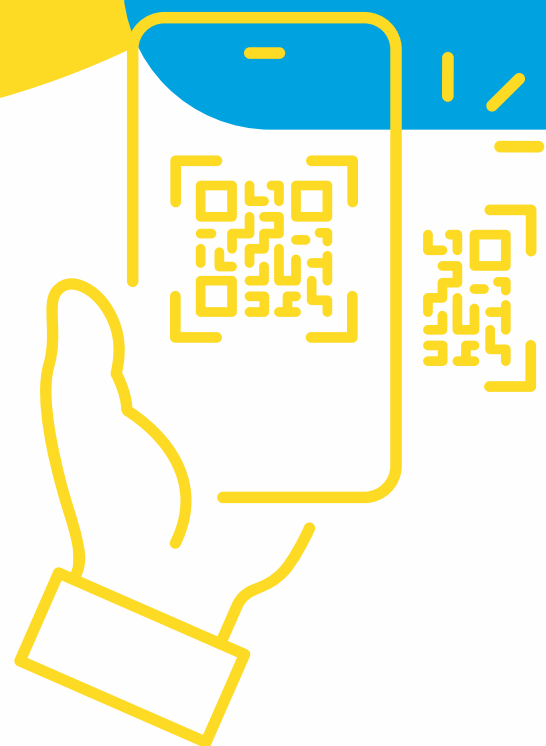
Ook 1x per jaar
voor personen
zonder
natuurlijke tanden

...**X**
per jaar

Frequentie van de
preventieve
controle kan
aangepast worden

**(HALF)JAARLIJKS
MONDONDERZOEK**

MEER WETEN OVER GEBITSPROTHESEN
EN ANDERE GEBITSSTRUCTUREN?

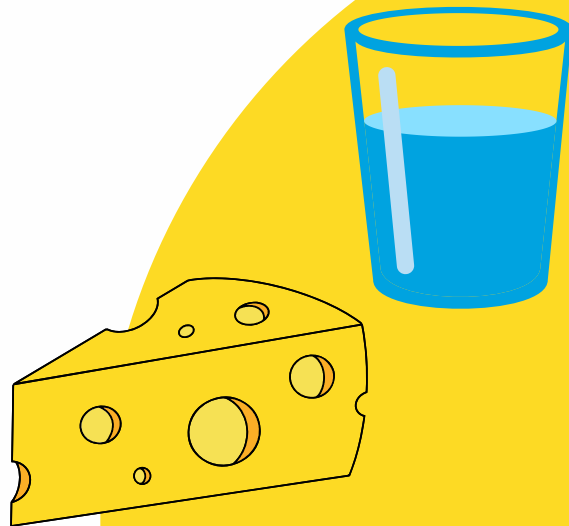


MONDVRIENDELIJKE VOEDING



MONDVRIENDELIJKE TIPS

- 1** Water is de beste keuze voor je mond.
- 2** Gun je tanden voldoende rust.
- 3** Eet maximaal 5 keer per dag.
- 4** Suikerhoudende dranken tellen ook als een eetmoment!
- 5** Eet niet meer na het tandenpoetsen, voor het slapengaan.



WIL JE GRAAG MEER WETEN?
ONTDEK DE BASISADVIEZEN!

SCAN DE QR CODE

-12 jaar



+12 jaar



logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF


GEZONDE
MOND
VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

A large yellow circle is partially visible on the left side of the image, serving as a background for the 'logos' text.

logos



GEZONDHEID
TROEF

www.vlaamse-logos.be



**GEZONDE
MOND**

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

www.gezondemond.be