**Kort Artikel: Dag van de Mondgezondheid**

**Op 20 maart vieren we de Dag van de Mondgezondheid.** Deze dag vraagt wereldwijd aandacht voor het belang van een gezonde mond. Het is de basis voor een gezond lichaam én een gezonde geest. Hoe je je mond gezond houdt, ontdek je hieronder!

1. **Dagelijkse mondverzorging**: Poets je tanden twee keer per dag voor minstens twee minuten, waarvan één keer voor het slapengaan.
2. **Regelmatige controle**: Ga minstens één keer per jaar naar de tandarts of mondhygiënist voor een mondonderzoek. Kinderen onder de 12 jaar gaan best twee keer per jaar op controle vanaf hun eerste tandje.
3. **Mondvriendelijke voeding**: Mondvriendelijke voeding is niet altijd hetzelfde als gezonde voeding. Kaas en ongezoete melkproducten zijn goed voor je tanden, ook al staan ze lager in de voedingsdriehoek. Aan de andere kant zijn suikerrijke, plakkerige en zure snacks onvriendelijk voor je mond. Zero frisdranken bijvoorbeeld zijn gezonder, maar hun zuurtegraad kan tandproblemen veroorzaken.

**Tijd voor actie**

Laat zien hoe trots jij bent op je mond! Gezonde Mond nodigt iedereen uit om op **20 maart** samen de tanden te poetsen. Neem je tandenborstel en tandpasta mee naar school of naar je werk en poetsen maar! Maak een leuk filmpje of foto van je poetsmoment en plaats het op sociale media met de #dagvandemondgezondheid.

**Middellang Artikel: Dag van de Mondgezondheid**

**Op 20 maart vieren we de Dag van de Mondgezondheid.** Deze dag vraagt wereldwijd aandacht voor het belang van een gezonde mond. Het is de basis voor een gezond lichaam én een gezonde geest. In Vlaanderen heeft ongeveer 30% van de volwassenen last van tandvleesproblemen en 20% van de kinderen gaatjes. Hoe je je mond gezond houdt, ontdek je hieronder!

**1. Goede dagelijkse mondhygiëne**   
Poets je tanden twee keer per dag voor minstens twee minuten, waarvan één keer voor het slapengaan. Hou daarbij dezelfde volgorde aan: de binnenkant, de buitenkant en vervolgens de bovenkant van je tanden. Gebruik een tandpasta met fluoride.

**2. Mondonderzoek**   
Ga minstens één keer per jaar naar de tandarts of mondhygiënist, ook als je geen eigen tanden meer hebt. Kinderen onder de 12 jaar gaan best twee keer per jaar op controle vanaf hun eerste tandje.

**3. Mondvriendelijke voeding**   
Mondvriendelijke voeding is niet altijd hetzelfde als gezonde voeding. Kaas en ongezoete melkproducten zijn goed voor je tanden, ook al staan ze lager in de voedingsdriehoek. Aan de andere kant zijn suikerrijke, plakkerige en zure snacks onvriendelijk voor je mond. Zero frisdranken bijvoorbeeld zijn gezonder, maar hun zuurtegraad kan tandproblemen veroorzaken.

**Tijd voor actie**

Laat zien hoe trots jij bent op je mond! Gezonde Mond nodigt iedereen uit om op **20 maart** samen de tanden te poetsen. Neem je tandenborstel en tandpasta mee naar school of naar je werk en poetsen maar! Maak een leuk filmpje of foto van je poetsmoment en plaats het op sociale media met de #dagvandemondgezondheid.

**Lang Artikel: Dag van de Mondgezondheid**

**Op 20 maart vieren we de Dag van de Mondgezondheid.** Deze dag vraagt wereldwijd aandacht voor het belang van een gezonde mond. Het is de basis voor een gezond lichaam én een gezonde geest. Een goede mondzorg is essentieel om mond- en tandproblemen zoals gaatjes, tandvleesproblemen en ontstekingen te voorkomen.

In Vlaanderen heeft ongeveer 30% van de volwassenen tandvleesproblemen en 20% van de kinderen gaatjes. Hoe je je mond gezond houdt, ontdek je hieronder!

**De drie pijlers van een gezonde mond:**

1. Een goede dagelijkse mondhygiëne
2. Een (half)jaarlijks mondonderzoek bij de tandarts of mondhygiënist
3. Mondvriendelijke voeding

**Pijler 1: Een goede dagelijkse mondhygiëne**

Begin met tandenpoetsen als de eerste melktand verschijnt. Poets 2 keer per dag gedurende minstens 2 minuten, waarvan één keer voor het slapengaan. Hou daarbij steeds dezelfde volgorde aan: de binnenkant, de buitenkant en vervolgens de bovenkant van de tanden.

Belangrijk bij het poetsen is het materiaal. Voor kinderen jonger dan 2 jaar gebruik je een manuele tandenborstel. Elektrisch poetsen kan vanaf 2 jaar. Een goede tandenborstel heeft fijne haren en een recht handvat. Kies een tandpasta met voldoende fluoride. Voor kinderen tot 6 jaar is 1000 ppm (parts per million) fluoride geschikt, vanaf 6 jaar ga je best voor 1450 ppm fluoride. De hoeveelheid fluoride vind je op de verpakking.

**Pijler 2: (half)jaarlijks** **mondonderzoek**

Kinderen onder de 12 jaar gaan best twee keer per jaar op controle vanaf hun eerste tandje. Vanaf 12 jaar is een jaarlijkse controle aangeraden, ook als je geen natuurlijke tanden meer hebt. De tandarts of mondhygiënist kan je adviseren om vaker op controle te komen, afhankelijk van jouw mondgezondheid.

**Pijler 3: Mondvriendelijke voeding**

Mondvriendelijke voeding is niet altijd hetzelfde als gezonde voeding. Kaas en ongezoete melkproducten zijn goed voor je tanden, ook al staan ze lager in de voedingsdriehoek. Aan de andere kant zijn suikerrijke, plakkerige en zure snacks onvriendelijk voor je mond. Zero frisdranken bijvoorbeeld zijn gezonder, maar hun zuurtegraad kan tandproblemen veroorzaken.

* Tip 1: probeer als gezond en mondvriendelijk tussendoortje eens mini-komkommers!
* Tip 2: snij fruit en andere groenten in kleine stukjes, dit is minder belastend voor je tanden.
* Tip 3: geef je mond voldoende rust door maximaal 5 maaltijden te eten per dag en tussen de maaltijden door enkel water te drinken.

**Wat moet je onthouden?**

* Poets dagelijks minstens 2 keer je tanden.
* Een grondige poetsbeurt duurt minstens 2 minuten.
* Gebruik tandpasta met voldoende fluoride.
* Ga jaarlijks op controle bij de tandarts of mondhygiënist.
* Mondvriendelijke voeding komt niet altijd overeen met gezonde voeding.

**Tijd voor actie**

Laat zien hoe trots jij bent op je mond! Gezonde Mond nodigt iedereen uit om op 20 maart samen de tanden te poetsen. Neem dus je tandenborstel en tandpasta mee naar school of naar je werk en poetsen maar! Maak een leuk filmpje of foto van je poetsmoment en plaats het op sociale media met de **#dagvandemondgezondheid**.

**Sociale media berichten**

Poets vandaag samen je tanden op de ‘Dag van de Mondgezondheid!’🪥🦷

Gezonde Mond nodigt iedereen uit om vandaag samen de tanden te poetsen. Doe jij mee? Maak een leuk filmpje of foto van je poetsmoment en plaats het op sociale media met de #dagvandemondgezondheid. Veel poetsplezier!

Wij vieren vandaag de Dag van de Mondgezondheid door extra zorg te besteden aan onze tanden en het belang van een goede mondgezondheid te benadrukken.

Om dit in de verf te zetten poetsen we allemaal samen onze tanden!

[**#dagvandemondgezondheid**](https://www.facebook.com/hashtag/dagvandemondgezondheid?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUgo4AmXQ3cn9kdqoyTs8uCJHW-SNBX_kXmPaUjnXZckIC9d8rp1IMs17gA1OG_TmG5nEg_aRBTMt7ri4FKDFU4EoF8krAIWYkuz70NiMWR3Aut72m44Vd16oGFKiunqkPdV_Tg6d-oNouRF3D8RB_vhTIUgeu34QOTAE6ZEgjc9mNgt4ghcJE1Lp2DkmCR1sE&__tn__=*NK-R) (kies voor een foto met mensen uit jouw organisatie)