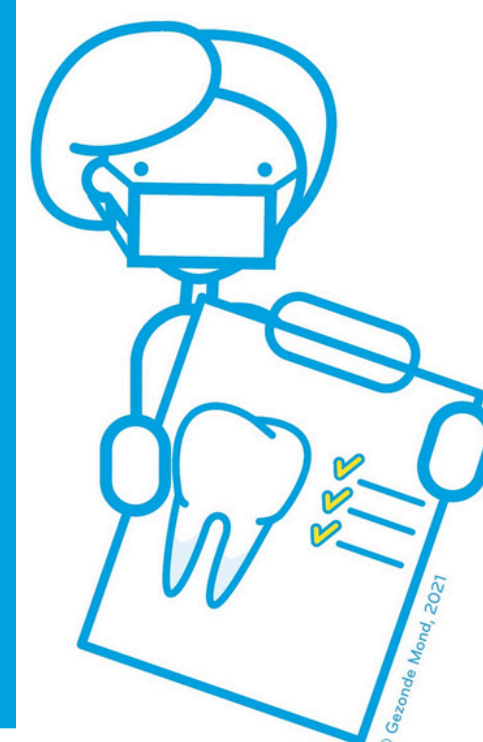


## Tips voor zorgverleners

- ☪ Wees je bewust van het verband diabetes-mondgezondheid, en suiker als gemeenschappelijk risicofactor.
- ☪ Verwijs tijdig door naar de professionele mondzorg.
- ☪ Sta stil bij het belang van mondgezondheid tijdens diabeteseducatie.
- ☪ 'Ben je afgelopen jaar naar de tandarts geweest?' is de belangrijkste indicator om de mondgezondheid snel in kaart te brengen.
- ☪ Verwijs naar de basisadviezen voor een goede dagelijkse mondgezondheid. Deze vind je terug op [www.gezondemondbel.be](http://www.gezondemondbel.be).



# TIPS VOOR EEN GOEDE MONDGEZONDHEID

Hou je aan maximaal 5 eet- en drinkmomenten per dag. (uitgezonderd water)



Roken beschadigt de bloedvaten, net als diabetes. Ook deze in je mond.



Poets tweemaal per dag je tanden met een fluoridetandpasta.



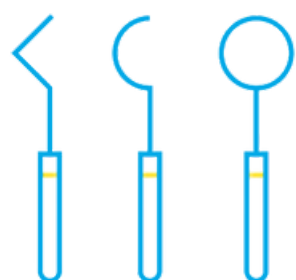
Poets éénmaal per dag de ruimtes tussen de tanden (12+).



Meld aan de tandarts of mondhygiënist dat je diabetes hebt.



Ga tweemaal per jaar naar de tandarts en/of mondhygiënist. Zij geven advies en passen de frequentie van de controles aan op basis van jouw noden.



Tijdens de zwangerschap heb je een grotere kans op het krijgen van tandvleesontstekingen. Ga daarom zeker voor of vroeg in de zwangerschap naar je tandarts.



Meer informatie over diabetes en mondgezondheid en onze basisadviezen vind je terug op [www.gezondemond.be](http://www.gezondemond.be)



Vlaanderen  
is zorg

