



TANDJE BIJZETTEN

Wie wil er nou niet zo'n glimlach waar iedereen automatisch naar terug lacht? Gaat je lukken met deze tips voor een gebit zonder einde.

Wit is zo 2010, vindt Katy Perry. Haar nieuwe smile lacht breeduit en is gevuld met alles wat je normaal aan je oor zou hangen. Hip hop hurree, hooo, hee.

Kijk uit met dat fruit

We horen je denken: fruit is toch goed? Dat klopt, toch is het slim om ook rekening met je tanden te houden. Want in citroen, sinaasappel, grapefruit, kiwi en appel zitten zoveel zuren dat ze je glazuurlaag kunnen aantasten. Ook op yoghurt, kornemelk, wijn en balsamicoazijn is de bescherm laag van je tanden niet dol. Je lost het op door je zuurtjes tijdens de maaltijd te plannen of door na een verse jus een glas kraanwater te drinken.

Denk in laagjes

Mooie tanden vallen of staan met een gezond glazuur. Onder dat glazuur zit namelijk een botachtige substantie (dentine) met daaronder een zachte kern, het tandmerg. Hier lopen zenuwen en bloedvaten doorheen. Een gaatje begint bij je glazuur. Als het tandbederf de dentine bereikt, krijg je tand- of kiespijn. Poetsen met fluoride helpt je glazuurlaag versterken en de kans op gaatjes (en tandbederf) te verkleinen. Krijg je tijdens het eten of drinken last van gevoelige tanden? Of erger: doorschijnende randen of een gele kleur? Gevalletje tanderosie, oftewel slijtage van je tandglazuur (door zuren, tandenknarsen of te hard poetsen bijvoorbeeld). Is je glazuur eenmaal verdwenen, dan komt het daar ook niet meer terug. Iets om zuinig op te zijn dus.

Chill, zo'n grill

Katy Perry gaat er hard op: een mondgrill. Net als Madonna, Miley en Beyoncé trouwens. Grills, afkomstig uit de hiphop-scene, zijn tandkapjes van (edel)metaal die je over je boven- of ondertanden plaatst. Plaats de grill wel altijd over een siliconenbitje en eet en drink niet met een grill in je mond. De combinatie van metaal en voedsel kan je gebit namelijk aantasten. (GOLD VAMPIRE TOP € 24,99, GRILLZSHOP.NL)



Hoe zuur was de suiker?

ALS JE VEEL SNOEPT OF FRIS- EN SPORTDRANKEN DRINKT, KUNNEN DE SUIKERS INWERKEN OP JE TANDEN. BACTERIËN IN JE MOND ZETTEN DIE OM IN ZUREN (DAAR HEB JE ZE WEER) DIE JE GLAZUUR DUNNER KUNNEN MAKEN. DIT NOEMEN ZE ZUURSTOOT. HOPLA: WEER EEN REDEN OM JE SUIKERVERSLAVING EEN BEETJE IN TOOM TE HOUDEN.

voordeel
sparen

VERLIEFD OP EEN ANDER?

DOE ER JE VOORDEEL MEE



RIMPELFOBIA
BANG VOOR
KRAAIENPOOTJES

HEEE TOOSKE!
ALS JE OP EEN
BN'ER LIJKT

MISS MONTREAL
'IK HEB IEMAND!
LEUK HE?'

VERMINKT DOOR
ZWAVELZUUR
WAAROM
MIJN VRIENDIN
ZELFMOORD
PLEEGDE



AP 8 710841233810

16 9 T/M 15 APRIL 2014

NEDERLAND € 2,95 REST VAN EUROPA