

Gingivitis:

‘ontstoken tandvlees’

Een ontsteking in de rand van het tandvlees, wordt gingivitis genoemd. Door deze ontsteking gaat het tandvlees losser van de tanden en kiezen staan. Bij gezond tandvlees is de pocket (ruimte tussen tandvlees en de wortel) hooguit 3mm diep. Bij gingivitis kan de pocket dieper worden. Dit komt door de zwelling die door de ontsteking ontstaat. In zo'n pocket vormt makkelijk tandplaque en is bovendien lastiger schoon te maken. Als je hier niets aan doet, verergert de situatie en kan de gingivitis overgaan in parodontitis (kaakbotafbraak). Parodontitis is helaas niet meer te herstellen. Het is met de juiste behandeling nog wel te stabiliseren.

De verschijnselen

Het lastige van gingivitis is dat je het zelf niet altijd kunt constateren. Ontstoken tandvlees kan rood, slap en gezwollen zijn. Ook kan het gaan bloeden tijdens het poetsen of bij het eten, dit heb je niet altijd in de gaten. Daarom is een regelmatig bezoek aan het tandheelkundig team zo belangrijk. Zij kunnen constateren of je last hebt van gingivitis of niet.

Gingivitis opsporen

Het tandheelkundig team kan de conditie van het tandvlees bekijken met een zogenoemde pocketsonde (liniaal). Met de pocketsonde wordt voorzichtig de ruimte tussen tand en tandvlees (de pocket) afgetast. Als daarbij bloeding optreedt, is het tandvlees ontstoken. Je kunt dan een afspraak maken om je gebit te laten reinigen met aanvullende instructies. Wanneer je vervolgens zelf je gebit optimaal schoonhoudt, zal de ontsteking verdwijnen en gaat het tandvlees weer vaster om je tanden en kiezen komen te liggen.

Gingivitis voorkomen?

Het antwoord op die vraag luidt: je mond zo goed mogelijk schoonhouden, door plaque niet te laten zitten. Het team kan uitleggen hoe je de tandplaque het beste kunt weghalen m.b.v. hulpmiddelen. Een goede mondhygiëne is de basis!

Tandsteen kun je niet zelf weghalen, dit wordt door een professional uitgevoerd. Door een goede dagelijkse mondhygiëne, indien nodig gecombineerd met het verwijderen van tandsteen, zal gingivitis normaal gesproken binnen een aantal weken verdwijnen. Als je de mond goed schoonhoudt, kun je voorkomen dat er opnieuw gingivitis ontstaat.

<https://nvvp.org/uw-tandvlees/ongezond-tandvlees/gingivitis>