



# Voor een gezonde mond

ivoren  kruis

Digitale nieuwsbrief Februari 2013

## App GezondeMond nu ook voor Android en tablets



Wie graag een gezonde mond heeft en houdt, downloadt nu gratis de app GezondeMond van het Ivoren Kruis. De app is een handig hulpmiddel bij de dagelijkse mondhygiëne. De app is nu ook beschikbaar voor [Android en tablets](#) en verkrijgbaar via [Google Play](#). De app was al sinds eind 2012 verkrijgbaar voor [iPhone en iPad](#) in de [App Store van iTunes](#). De applicatie toont praktische instructies voor elektrisch en handmatig tandenpoetsen, het reinigen tussen de tanden en kiezen en het gebruik van mondspoelmiddelen. Bovendien geeft de app de juiste voedingsadviezen om de mond gezond te houden. Een handige poetstimer helpt gebruikers twee minuten en dus lang genoeg te poetsen.

### App GezondeMond gratis voor iedereen

Iedereen kan de app gratis downloaden via [Google Play](#) en de [App Store](#). Geïnteresseerden zoeken naar GezondeMond. Een cliënt die zijn tandarts of mondhygiënist heeft bezocht, krijgt een persoonlijke adviescode mee met de methoden die het meest geschikt zijn om zijn of haar mond en gebit gezond te houden of gezond te maken. Een advies op maat dus voor een optimale mondhygiëne, afgestemd op de situatie in de mond van de cliënt. Een cliënt krijgt het advies mee op een advieskaartje. Hierop staan de voor hem geschikte methoden aangegeven met een code. Die adviescode zet de app-gebruiker in de app. Een persoonlijk advies op maat verschijnt. Wie die code niet krijgt, vraagt erom bij een bezoek aan zijn mondzorgverlener. Standaard is de algemene code E2V1 ingevuld. Wie die gebruikt krijgt tips voor een gezonde mond die voor iedereen relevant zijn.

### App geeft persoonlijk advies

Wie niet alleen een persoonlijk advies wil maar de app nóg persoonlijker wil maken, uploadt een passende foto en geeft herinneringsmomenten aan. Zo kan hij herinneringen instellen voor zijn favoriete poetsmomenten en aangeven wanneer een volgende tandartsbezoek is gepland. De app plaatst de afspraak met de mondzorgverlener trouwens direct in de eigen agenda. Helderere instructie met duidelijke plaatjesApp-gebruikers die hun persoonlijke advies bekijken, ontdekken heldere instructies met duidelijke plaatjes en korte teksten. Elektrisch en handmatig tandenpoetsen: wat is de beste borstel, hoe plaats je de borstel op de tanden, kiezen en tandvlees, hoe poets je goed en gemakkelijk in de beste volgorde?Stoken: het gebruik van de juiste tandenstokers, welke, hoe gebruik je ze? Flossen: de zorgvuldige manier om de ruimten tussen tanden/kiezen en tandvlees te reinigen.Ragen: welke maat ragers gebruik je hoe en waar?Voedingsadvies: hoe voorkom je gaatjes en tanderosie?Tongreinigen: hoe doe je dat?Mondspoelen: welk mondspoelmiddel moet ik kiezen?

### Nog meer weten?

Wie nog uitvoeriger wil weten waarom en hoe je voor een goede mondgezondheid kunt zorgen, kan deze met een link direct in de mobiele website van het Ivoren Kruis bekijken. Daar staat informatie over zo'n veertig verschillende mondgezondheidsonderwerpen. Alle adviezen komen voort uit wetenschappelijk (evidence based) onderzoek. Ze sluiten aan bij het Advies Cariëspreventie van het Ivoren Kruis (2011). Dit advies is aanbevolen door de Gezondheidsraad voor toepassing in de klinische richtlijnen voor mondzorg.

