

Eens per  
jaar op  
controle

Dat is de  
voorwaarde om  
terugbetaling te  
genieten.

# Tandzorg

## Hou je mond gezond

Tegen alle aanbevelingen in poetst 1 op de 2 Belgen zijn tanden geen twee keer per dag en gaat 1 op de 10 nooit bij de tandarts op controle. Nog al te veel mensen hebben dus te weinig aandacht voor een goede mondhygiëne.

Muriel Hertens en Christian Rousseau



**D**e achtjarige Lia wil haar tanden vaak niet poetsen. Keelpijn, moe, te sterke tandpasta, een te versleten tandenborstel ...: altijd heeft ze wel een excuus. En naar de tandarts wil ze al helemaal niet!

Maar hoe zit het bij jou? Poets jij je tanden elke ochtend en avond? Ga jij ieder jaar bij de tandarts op controle? En doe je ook wat de tandarts aanraadt? Om dat te achterhalen, vroegen we zowat 800 Belgen tussen 18 en 74 jaar naar hun gewoonten op het vlak van mondhygiëne. Uit de resultaten blijkt dat er nog veel werk aan de winkel is en dat niet alleen kinderen reageren zoals Lia. Op een slechte mondverzorging staat blijkbaar geen leeftijd ...

### De helft poetst goed

Tandartsen raden aan om twee keer per dag je tanden te poetsen. Maar slechts 5 op de 10 ondervraagden doen dat ook echt. 4 op de 10 poetsen maar één keer per dag en 1 op de 10 zelfs nog minder. Dat is echt niet genoeg, ook al is het niet echt bewezen dat je cariës kunt vermijden door je tanden twee keer per dag gedurende 3 tot 4 minuten te poetsen, zoals aanbevolen. Cariës (gaatjes) heeft namelijk ook te maken met je suikerconsumptie (dus opgelet met zoete tussendoortjes) en een kwetsbaar tandglazuur (waar je niets aan kunt doen).

Om er zeker van te zijn dat je tandenborstel doeltreffend poetst, moet je hem trouwens regelmatig vervangen. Vaak wordt om de 3 tot 6 maanden aangeraden, maar in feite is hij aan vervanging toe als de haren uit elkaar gaan staan. Hoe snel dit gebeurt, hangt af van het type van tandenborstel (soft, medium of hard, maar die laatste raden wij af), de poetsintensiteit en de poetsfrequentie. Bijna de helft van de ondervraagden vervangt zijn tandenborstel (of het opzetstuk van zijn elektrische tandenborstel) om de 3 of 4 maanden. Slechts 1 op de 10 doet er langer dan 6 maanden mee. De grote meerderheid gebruikt nog steeds een manuele tandenborstel. Ongeveer

## De meesten zijn best tevreden over de gezondheid van hun mond en tanden

### Twee gouden regels voor een gezond gebit

**Eens per jaar bij je tandarts op controle** Zo kunnen eventuele problemen vroegtijdig aan het licht komen en krijg je het jaar nadien een maximale terugbetaling van bepaalde prestaties.

**Twee keer per dag gedurende 3 tot 4 minuten de tanden poetsen** Dat kan met een manuele of elektrische tandenborstel. Daarnaast moet je ook de interdentale ruimte reinigen met flosdraad en/of interdentale borsteltjes. Je tandenborstel (of het opzetstuk van je elektrische tandenborstel) vervang je het best na 3 tot 6 maanden.

**10% van onze enquêtedeelnemers** leeft geen van beide regels na. Nochtans zijn dit de basisvereisten om je mond gezond te houden en problemen te vermijden die veel ellende en kosten kunnen meebrengen.

de helft heeft (ook) een elektrisch model. Omdat zowel manuele als elektrische tandenborstels niet diep tussen de tanden kunnen raken, raden tandartsen ook interdentale reiniging aan, bijvoorbeeld met flosdraad of interdentale borsteltjes. Zowat 1 op de 3 ondervraagden maakt daar regelmatig gebruik van, alsook van mondwater (wat niet noodzakelijk is voor een goede mondhygiëne).

### Goedkoper op controle

Ons land voert een gul beleid rond tandzorg. Sinds 2016 krijg je een maximale terugbetaling voor bepaalde prestaties als je minstens één keer per jaar op controle gaat bij de tandarts. Ben je in 2018 niet naar de tandarts geweest, dan zul je in 2019 dus meer betalen voor bepaalde prestaties, zoals vullingen of een tand ontzenuwen.

Als je wel op controle bent geweest en het getuigschrift hebt binnengebracht bij je ziekenfonds, krijg je courante prestaties normaal gezien voor 75 % terugbetaald. Minderjarigen en personen die recht hebben op een verhoogde tegemoetkoming, krijgen zelfs 100 % terug. Wetende dat een zenuwbehandeling volgens de officiële tarieven € 106,50 en een vulling € 46,50 kost, loont dat dus wel degelijk de moeite!

De grote meerderheid van de ondervraagden zegt inderdaad minstens één keer per jaar op controle te gaan. Maar ruim 1 op de 10 gaat nooit naar de tandarts, tenzij het echt nodig is (als ze pijn of problemen hebben). Daar zijn verschillende redenen voor. Sommigen vinden het nu eenmaal niet nodig of te duur, anderen vinden de wachttijd voor een afspraak te lang of zijn bang voor de tandarts. Jammer genoeg zijn dit vaak ook mensen die het niet zo nauw nemen met de minimale vereisten voor een goede mondverzorging: 10 % van de ondervraagden gaat niet jaarlijks naar de tandarts en poetst zijn tanden bovendien minder dan 2 keer per dag.

### Courante behandelingen

Slechts 1 op de 5 ondervraagden heeft >

# Cijfers over onze mondhygiëne



1/2

poetst minstens 2 keer per dag zijn tanden



9/10

heeft zijn tanden de laatste 5 jaar laten verzorgen



11%

van wie zich de laatste 5 jaar liet verzorgen, kreeg te maken met een probleem (duurder dan verwacht, complicaties enz.)



67%

van de ondervraagden vindt dat hij een goede of zeer goede mondhygiëne heeft



## Waarom sommigen niet jaarlijks bij de tandarts op controle gaan

- 55 % omdat het mij niet nodig lijkt
- 37 % omdat het te duur is
- 21 % omdat de wachttijd voor afspraken te lang is
- 20 % omdat de uren waarop de tandarts werkt mij niet schikken
- 16 % omdat ik bang ben om naar de tandarts te gaan
- 6 % omdat de wachttijd in de wachtzaal te lang is
- 2 % omdat de tandartspraktijk te ver is (het is moeilijk om daar te geraken)



## 84 % was de laatste keer zeer tevreden over de tandarts of het ziekenhuis in kwestie

- 95 % hygiëne
- 86 % resultaat van de behandeling
- 84 % pijnstillende maatregelen
- 83 % duur van de behandeling
- 80 % beschikbaarheid voor advies of uitleg na de behandeling
- 76 % uitleg over de tandbehandeling/techniek
- 64 % transparantie over de kosten

3 tot 4  
minuten



Dat is de  
aanbevolen  
duur van een  
poetsbeurt.

>  
nog al zijn natuurlijke tanden. Velen hebben wel al tanden laten vullen (plomben) of ontzenuwen. Iets meer dan een kwart draagt vaste implantaten (implantaten, bruggen of kronen) en 16 % een gedeeltelijke of volledige tandprothese (kunstgebit). Ondanks die kleine imperfecties zijn de meesten wel tevreden over hun mondgezondheid en de aanblik van hun tanden en/of tandprothese(n). Maar weinigen voelen zich in gezelschap beschaamd of onzeker door hun tanden en hoe die eruitzien. De laatste 5 jaar ondergingen 9 op de 10 ondervraagden een of andere gebitsbehandeling. Meestal ging het om de verwijdering van tandsteen. Veel tandartsen voeren namelijk standaard zo'n dieptereiniging uit tijdens de jaarlijkse controle. Het verwijderen van tandsteen tussen de tanden en tussen de tanden en het tandvlees verkleint immers de kans op gingivitis (tandvleesontsteking), parodontale aandoeningen, cariës (gaatjes) en halitose (slechte adem). De helft van de ondervraagden liet ook één of meerdere gaatjes verzorgen. Andere behandelingen (tanden trekken, wortelbehandelingen enz.) gebeurden veel minder. En hoewel het volgens de media helemaal "in" is, liet slechts 7 % zijn tanden bleken.

### Vol lof over de tandarts

Bijna alle ondervraagden lieten zich behandelen in een privépraktijk in plaats van in het ziekenhuis. Bij de meesten

leek het aantal afspraken dat hun laatste behandeling vergde, ook niet overdreven. De grote meerderheid is dan ook (zeer) tevreden. Slechts 4 % zegt in het algemeen heel misnoegd te zijn.

Het is niet verwonderlijk dat de (te geringe) transparantie over de kosten voor het meeste ongenoegen zorgt.

1 op de 3 ondervraagden is daar niet tot gemiddeld tevreden over, met name over de mate waarin hun tandarts transparant is over zijn conventiestatuut en het al dan niet naleven van de officiële tarieven.

7 op de 10 ondervraagden hebben geen aanvullende tandverzekering. 9 % moest

zijn laatste behandeling volledig uit eigen zak betalen en 75 % gedeeltelijk (de rest werd door de ziekteverzekering of een andere verzekering terugbetaald). 16 % moest helemaal niets betalen, omdat alles door de ziekteverzekering of hun tandverzekering werd betaald.

De meeste ondervraagden hadden niet op voorhand gevraagd hoeveel de behandeling in totaal zou kosten. Dat is jammer, want het zou veel onaangename verrassingen kunnen voorkomen. Als de tandartsfactuur hoger blijkt dan verwacht, kunnen daar verschillende redenen voor zijn. Bepaalde prestaties worden bijvoorbeeld niet terugbetaald, en sommige enkel op bepaalde voorwaarden, bijvoorbeeld tot een zekere leeftijd. Daarbij komt dat maar weinig tandartsen geconventioneerd zijn en dus de officiële tarieven toepassen. Tandartsen en ziekenfondsen sluiten weliswaar een akkoord over de tarieven om de patiënten voor buitensporig hoge kosten te behoeden, maar tandartsen mogen kiezen of ze zich daaraan houden of niet. Ongeveer 48 % van de tandartsen is geconventioneerd en hanteert met andere woorden de officiële tarieven. 16 % is gedeeltelijk geconventioneerd en past die tarieven dus enkel toe voor bepaalde prestaties. De rest is niet geconventioneerd en bepaalt bijgevolg zijn eigen tarieven. De meeste parodontologen (specialisten die zich op de steunweefsels van de tanden richten) en orthodontisten zijn jammer genoeg niet geconventioneerd.

Amper 4 op de 10 ondervraagden weten of hun tandarts wel of niet geconventioneerd is. De rest tast volledig in het duister over de kosten.

Wij blijven dan ook voorstander van meer transparantie. Daarom hebben we een rekenmodule ontwikkeld waarmee je kunt nagaan of je tandarts ereloonsupplementen heeft aangerekend. Deze module geeft ook weer met welke prestaties de codes op het getuigschrift van je tandarts overeenkomen. Zo kun je met kennis van zaken beslissen om al dan niet een beroep te doen op een geconventioneerde tandarts. ♥



## Is jouw tandarts te duur?

De meeste mensen vinden dat hun tandarts onvoldoende informatie geeft over de kosten die hij aanrekent. Velen weten zelfs niet of ze al dan niet een ereloonsupplement betalen. Neem dus je getuigschrift bij de hand en ontdek via onze rekenmodule of je een supplement hebt betaald.

[www.testaankoop.be/tandarts](http://www.testaankoop.be/tandarts)