

App GezondeMond

Uw tandarts of mondhygiënist attendeert u graag op de app GezondeMond. Deze app helpt uw mond gezond te houden.



Het advies dat u via de app krijgt, is afgestemd op uw persoonlijke situatie. Ook benieuwd naar uw persoonlijke advies? Op de andere kant van dit kaartje heeft uw behandelaar uw specifieke code aangekruisd. Die code vult u in de app in. Stel zelf tijden in als u herinnerd wil worden in actie te komen (om te poetsen, stoken, flossen, ragen e.d.). Verder heeft de app een poetstimer en een afsprakenagenda voor een volgende controle bij uw behandelaar.

De app **GezondeMond** kunt u gratis downloaden via de App Store en via Google Play.



Hoe vult u de code in?
Zet de **code** in de app met de aangegeven letters en cijfers (van boven naar beneden). Als er aan de achterzijde geen code is aangegeven, dan is de code **E2V1** van toepassing. Deze code is standaard in de app ingesteld. Dit poets- en voedingsadvies om gaatjes te voorkomen, is voor iedereen waardevol.

Deze app is ontwikkeld door het Ivoeren Kruis, de Nederlandse Vereniging voor Mondgezondheid. Alle adviezen in de app zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.



Voor een gezonde mond

CODE	ADVIES
☐ E	Elektrisch poetsen
☐ 1	1x per dag
☐ 2	2x per dag
☐ 3	3x per dag
☐ H	Handmatig poetsen
☐ 1	1x per dag
☐ 2	2x per dag
☐ 3	3x per dag
☐ S	Stoken
☐ F	Flossen
☐ R	Ragen
☐ B	boven
	mm ragermaat
☐ O	onder
	mm ragermaat
☐ V	Voeding
☐ 1	advies cariëspreventie
☐ 2	advies preventie tanderosie
☐ T	Tongreinigen
☐ M	Mondspoelmiddel
☐ 1	gaatjes/met fluoride
☐ 2	tandplak/antibacterieel
☐ 3	tanderosie
☐ 4	slechte adem
☐ 5	ontsteking of infectie/met chloorhexidine
☐ 6	droge mond

Adviescode	
Afspraak	

App GezondeMond

Uw tandarts of mondhygiënist attendeert u graag op de app GezondeMond. Deze app helpt uw mond gezond te houden.



Het advies dat u via de app krijgt, is afgestemd op uw persoonlijke situatie. Ook benieuwd naar uw persoonlijke advies? Op de andere kant van dit kaartje heeft uw behandelaar uw specifieke code aangekruisd. Die code vult u in de app in. Stel zelf tijden in als u herinnerd wil worden in actie te komen (om te poetsen, stoken, flossen, ragen e.d.). Verder heeft de app een poetstimer en een afsprakenagenda voor een volgende controle bij uw behandelaar.

De app **GezondeMond** kunt u gratis downloaden via de App Store en via Google Play.



Hoe vult u de code in?
Zet de **code** in de app met de aangegeven letters en cijfers (van boven naar beneden). Als er aan de achterzijde geen code is aangegeven, dan is de code **E2V1** van toepassing. Deze code is standaard in de app ingesteld. Dit poets- en voedingsadvies om gaatjes te voorkomen, is voor iedereen waardevol.

Deze app is ontwikkeld door het Ivoeren Kruis, de Nederlandse Vereniging voor Mondgezondheid. Alle adviezen in de app zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.



Voor een gezonde mond

CODE	ADVIES
☐ E	Elektrisch poetsen
☐ 1	1x per dag
☐ 2	2x per dag
☐ 3	3x per dag
☐ H	Handmatig poetsen
☐ 1	1x per dag
☐ 2	2x per dag
☐ 3	3x per dag
☐ S	Stoken
☐ F	Flossen
☐ R	Ragen
☐ B	boven
	mm ragermaat
☐ O	onder
	mm ragermaat
☐ V	Voeding
☐ 1	advies cariëspreventie
☐ 2	advies preventie tanderosie
☐ T	Tongreinigen
☐ M	Mondspoelmiddel
☐ 1	gaatjes/met fluoride
☐ 2	tandplak/antibacterieel
☐ 3	tanderosie
☐ 4	slechte adem
☐ 5	ontsteking of infectie/met chloorhexidine
☐ 6	droge mond

Adviescode	
Afspraak	