

00017524 © GZA - september 2017



campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsels  
tel. + 32 3 444 12 11

[www.gzaziekenhuizen.be](http://www.gzaziekenhuizen.be)

Samen werken aan een  
glimlach naar mondzorg

**GZA**   
Ziekenhuizen  
GasthuisZusters Antwerpen  
Sint-Augustinus - Sint-Vincentius - Sint-Jozef

# Inhoudsopgave

Inleiding .....	3
Hoe ziet een gezonde mond er uit? .....	4
Hulpmiddelen om te poetsen .....	5
Poetsen, hoe doe ik dat? .....	9
Heeft u natuurlijke tanden? .....	9
Heeft u een gebitsprothese? .....	11
Heeft u geen eigen tanden meer en geen tandprothese? .....	12
Iemand helpen bij het poetsen .....	12
Poetsen van de tong .....	13
Aandacht voor voeding .....	14
Wat is gezonde, tandvriendelijke voeding? .....	14
Heeft u nog vragen? .....	15

*Mijnheer, Mevrouw*

*Een gezonde en frisse mond is op elke leeftijd belangrijk om goed te kunnen eten, praten en lachen. En ook om plezierig dichtbij mensen te kunnen zijn.*

*Een slechte mondhygiëne vergroot het risico op longontsteking en hart- en vaatziekten.*

*Bij mensen met suikerziekte kan een slechte mondhygiëne de bloedsuikerspiegel ontregelen.*

*Bij ouderen treden er geleidelijk veranderingen op in het mondslijmvlies, wat kan lijden tot verschillende mondproblemen die moeten worden aangepakt.*

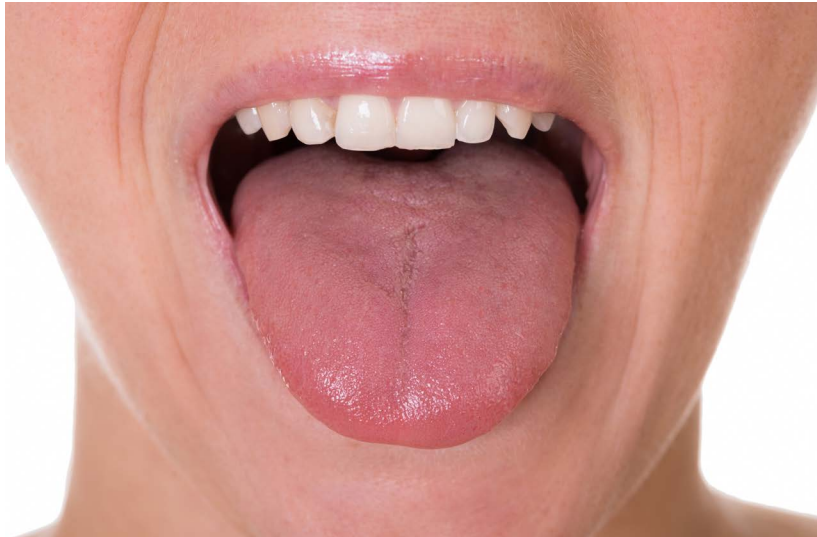
*Door goed te poetsen verwijdert u tandplak en voorkomt u cariës (gaatjes), gingivitis (ontstekingen aan het tandvlees), schimmelinfecties en pijn.*

*Daarnaast zorgt het voor een fris uiterlijk en een frisse adem.*

*Dat is toch voor iedereen belangrijk?!*

*Daarom hebben wij voor u deze folder samengesteld met eenvoudige tips naar mondzorg toe.*

## Hoe ziet een gezonde mond er uit?



- De kleur van de slijmvliezen is roze en bloedt niet (tandvlees, wang, tong, mondbodem en verhemelte).
- Het slijmvlies is vochtig.
- De tong heeft geen overmatige aanslag.
- Er zijn geen wondjes.
- Het tandvlees is stevig en niet gezwollen.
- Er zijn geen klachten en u kunt goed kauwen.

## Hulpmiddelen om te poetsen

- Neem een kleine borstelkop met zachte haren. Vervang uw tandenborstel minstens om de drie maanden, als hij versleten is verwijdt hij tandplak minder goed.



- Als het poetsen van de binnenkant niet goed lukt, kunt u gebruik maken van een driekops tandenborstel.



- Een protheseborstel heeft een puntborstel (om de smalle binnenkant van de prothese te poetsen) en een grote borstel (om de rest te poetsen).



- Indien u uw tandenborstel niet goed kunt vasthouden, zijn er allerlei hulpmiddelen beschikbaar. Zoals bv. een handgreepverdicker of een band om de tandenborstel aan de hand vast te maken. Vraag daarover info aan uw tandarts, mondhygiënist of ergotherapeut...



- Indien het niet mogelijk is om de tanden te poetsen, kunt u een dentaswab gebruiken om de etensresten te verwijderen.



- U kunt een rager gebruiken om de ruimtes tussen de tanden en kiezen proper te maken. Ze bestaan in verschillende diktes. Wanneer de haartjes uit elkaar gaan staan (na 3-5 dagen), is de rager aan vervanging toe.



- Tandienstokers kunnen ook, maar reinigen minder goed en zijn lastig in gebruik bij iemand anders dan uzelf.



- Flossen heeft bij ouderen niet de voorkeur, omdat de ruimtes tussen de tanden en kiezen bij hen te groot zijn.



- U kunt een tongschraper gebruiken wanneer er op de tong een beslag zit (wit, geel of bruin). Tongbeslag kan immers leiden tot een slechte adem.  
Er bestaan verschillende soorten en maten tongschrapers. Vraag uw arts of mondhygiënist om advies.



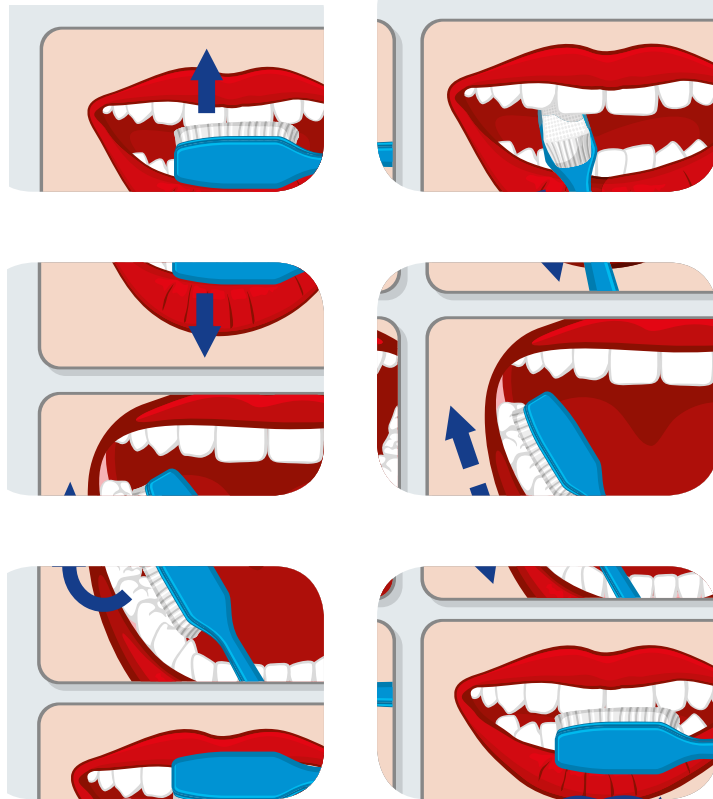
## Poetsen, hoe doe ik dat?

### Heeft u natuurlijke tanden?

- Poets de tanden minimum tweemaal per dag gedurende twee minuten, met een dopje tandpasta ter grootte van een erwt.
- Poets de kaakwallen en de tong mee.
- Krachtig spoelen van de mond met bolle wangen.
- Na gebruik de borstel goed spoelen en droog bewaren in een beker met de borstelkop naar boven.
- De borstel vervangen om de drie maanden of eerder indien de haren uit elkaar staan.

### Poetsen in vier stappen uitgelegd:

- 1) Plaats uw tandenborstel een beetje schuin tot tegen uw tandvlees. Maak kleine cirkelvormige bewegingen, tien per tand. Begin met de buitenzijde.
- 2) Poets daarna de binnenzijde van uw tanden op dezelfde manier. Pas stap 1 en 2 toe op zowel het onder- als bovengebitt.
- 3) Voor het binnenvlak van uw snijtanden plaatst u de tandenborstel ook weer schuin tot tegen het tandvlees en poetst u met kleine cirkels.
- 4) Poets de kauwvlakken met schrobbende bewegingen en spoel grondig de mond.



### Heeft u een gebitsprothese?

- Reinig de prothese met een protheseborstel en vloeibare zeep.
- Poets zowel de hele binnenkant als de buitenkant van de prothese. Gebruik de puntborstel voor de smalle binnenkant en de grote borstel voor de rest.
- Poets de prothese boven water of een zachte doek, zo voorkomt u een breuk als de prothese uit uw handen glipt.
- Bewaar de gebitsprothese droog in een gebitsprothesebakje.
- Indien er zich tandsteen (verharde tandplak) bevindt op de prothese, kunt u deze 's nachts in een mengsel leggen van een deel blanke natuurazijn en een deel water.
- Naast de prothese vraagt ook de mond een perfecte verzorging, dat om schimmelinfecties en een slechte adem te voorkomen:
  - tweemaal per dag poetsen van implantaten en wortels van eigen tanden en kiezen (rager);
  - poets de kaken, gehemelte en binnenkant van de wangen met zachte borstel; dat mag zonder tandpasta en eventueel met een denta-wab of vochtig gaasje;
  - voordat u de prothese terug plaatst; spoel de mond en maak de prothese even nat.

### **Heeft u geen eigen tanden meer en geen tandprothese?**

- Poets de kaken, gehemelte en binnenkant van de wangen in ieder geval voor het slapengaan met een zachte tandenborstel, dat mag zonder tandpasta.
- Lukt het niet met een borstel, dan kunt u gebruik maken van een dentaswab of een vochtig gaasje.

### **Iemand helpen bij het poetsen?**

Dat kan heel delicaat en ingrijpend zijn, voor zowel de hulpverlener als hulpvragende. Volgende tips zullen een hulp zijn om het poetsen goed en plezierig te laten verlopen:

- neem de tijd en zorg voor rust;
- maak oogcontact en vertel wat u gaat doen;
- praat rustig met korte zinnen;
- neem zo nodig rustpauzes;
- laat tussendoor weten dat het goed gaat;
- vertel wanneer u klaar bent.

#### **Bij hulp aan iemand:**

- Positioneer uzelf achter de oudere.
- Ondersteun het hoofd en oefen een neerwaartse druk op de onderkin.
- Doe de handelingen zoals beschreven staan bij 'natuurlijke tanden'.

### **Poetsen van de tong**

De tong is de ideale omgeving voor bacteriën, waardoor cariës(gaatjes) kunnen ontstaan die ook een slechte adem (halitose) kunnen veroorzaken. Daarom is het niet alleen nodig om de tanden grondig te poetsen, maar is het ook belangrijk om de tong te borstelen of te schrapen.

- Eenmaal per dag met de tongschraper.
- Schraap de tong vijf tot tien keer van achter naar voor en vergeet de zijkanten niet.

## Aandacht voor voeding

### **Wat is gezonde en tandvriendelijke voeding?**

- Neem driemaal per dag een maaltijd: een ontbijt, middag- en avondmaal.
- Opletten met gesuikerde dranken zoals fruitsap, frisdranken en yoghurt drankjes.  
Indien u toch gesuikerde dranken nuttigt, drink deze dan in één keer uit met een rietje of aansluitend op een maaltijd.
- Eet twee tot drie gezonde tandvriendelijke tussendoortjes, zoals fruit, zuivere noten en kaas.
- Gun het gebit voldoende rust tussen de maaltijden, minimum drie uren.
- Water drinken is belangrijk!

## Heeft u nog vragen?

Wij hopen dat deze informatie nuttig is geweest voor u. Indien u toch nog meer informatie wenst of vragen heeft, kunt u in het ziekenhuis contact opnemen met een verpleegkundige van uw afdeling, naar de dienst interne liaison geriatrie of de logopedist vragen.

Wanneer u thuis bent kunt u bij uw arts of thuisverpleegkundige terecht.