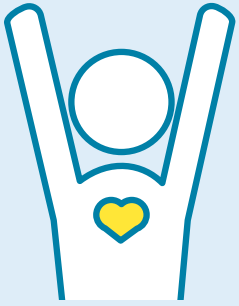
Basisadviezen mondgezondheid **65-plussers**

GERODENT PLUS

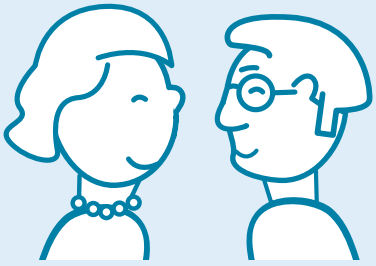
GEZONDE MOND

Waarom is een gezonde mond belangrijk?



Gezond lichaam

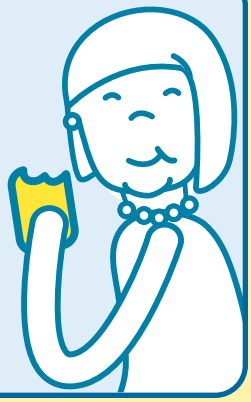
Duidelijk kunnen spreken

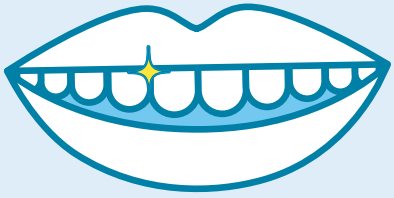


Sociale contacten

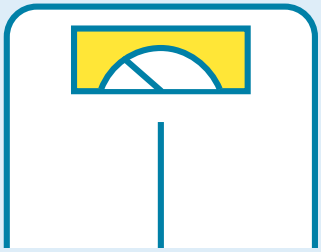
Geen pijn hebben

Laat je eten en drinken smaken

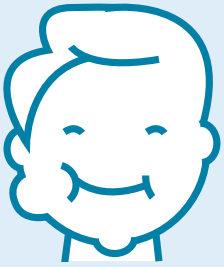




Met veel zelfvertrouwen kunnen lachen



Ondervoeding vermijden



Goed kunnen kauwen

Frisse adem

Veelvoorkomende mondproblemen

Tandbederf

Tandbederf, ook wel ‘gaatjes’ genoemd, wordt veroorzaakt doordat bacteriën in de mond suikers uit voeding omzetten in zuren. Deze zuren tasten de tanden aan.

Tandvleesontsteking

Bacteriën in de mond kunnen ook een tandvleesontsteking veroorzaken. Dan zal het tandvlees roder worden, zwellen en bloeden. Dit doet zelden pijn, wat heel misleidend kan zijn. Gezond tandvlees is roze van kleur en bloedt niet bij het poetsen.

Ontsteking van het kaakbot

Als een tandvleesontsteking niet wordt aangepakt, kan de ontsteking zich verder zetten in het kaakbot. Dit kan een slecht ruikende adem veroorzaken en heeft ook een negatief effect op de algemene gezondheid. Wanneer dit niet behandeld wordt, kunnen tanden loskomen en uiteindelijk uitvallen.

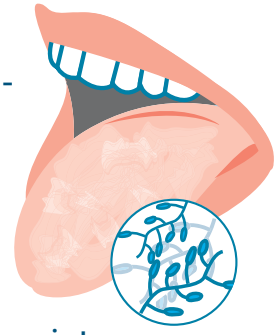
Droge mond

Heel wat soorten medicatie leiden tot minder speekselproductie. Geen of te weinig speeksel zorgt voor meer infecties, wondjes en tandbederf. Bespreek dit gerust met je huisarts.

Wondjes aan het mondslijmvlies

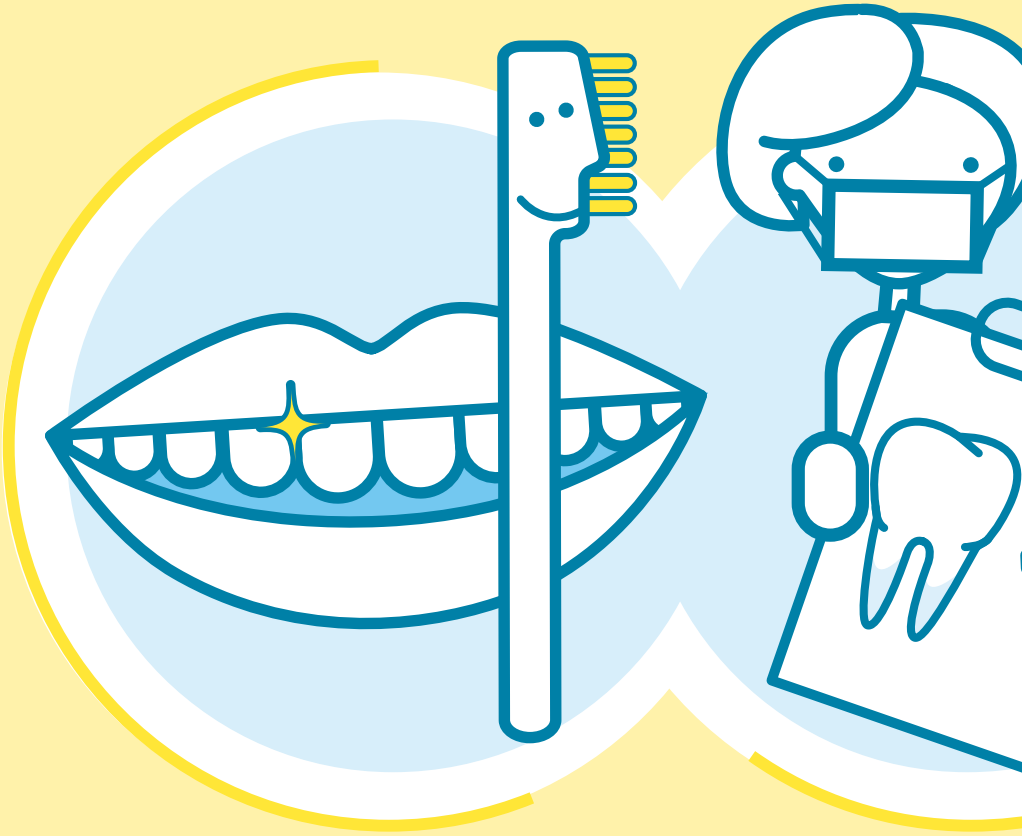
Het dragen van een gebitsprothese kan voor irritaties van het mondslijmvlies zorgen. Ook het eten van zuur of gekruid voedsel kan dit veroorzaken. Daarnaast zijn aften een pijnlijke aandoening van het mondslijmvlies

Gistinfectie



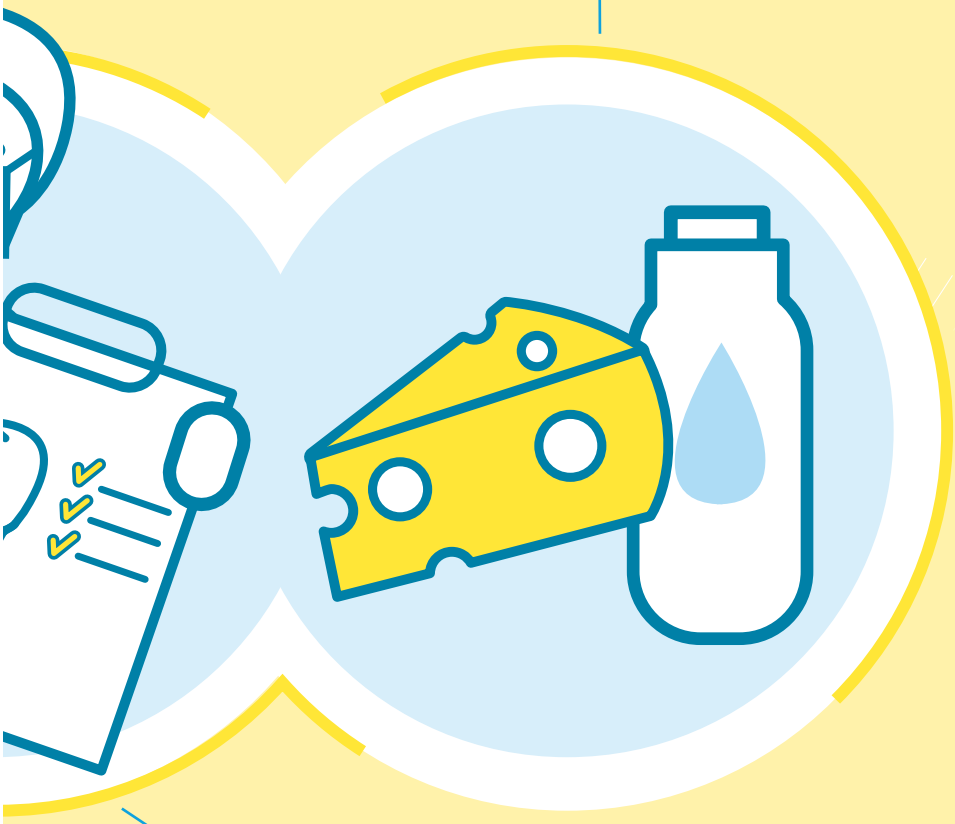
Velen beschrijven dit vaak als een ‘schimmel-infectie’ vanwege de sterke gelijkenis. Deze infectie ziet eruit als een wit laagje op het slijmvlies van de mond. In sommige gevallen kleuren de slijmvliezen bloedrood of ontstaan er wondjes in de mondhoeken die niet vanzelf genezen. Mensen met een uitneembare gebitsprothese en een droge mond of mensen die puffers gebruiken, lopen meer risico op een gistinfectie.

Hoe kan je deze mondproblemen voorkomen?



Goede mondhygiëne

Mondvriendelijke voeding



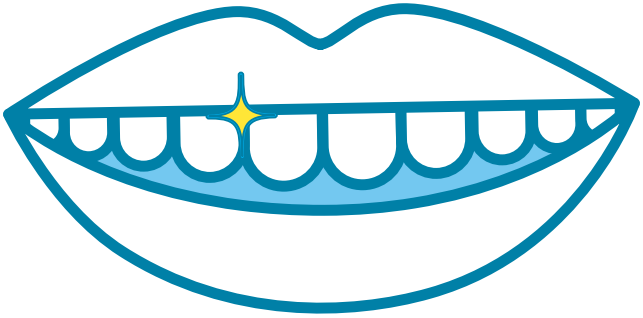
(Half)jaarlijks mondonderzoek

Goede mondhygiëne
Natuurlijke tanden

Poets minstens tweemaal per dag.

Vervang de tandenborstel op tijd. Elk seizoen of zodra je slijtage opmerkt.

Elektrisch poetsen kan gemakkelijker en effectiever zijn.



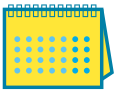
Gebruik tandpasta voor volwassenen.

Poets éénmaal per dag tussen de tanden met interdentale borsteltjes of tandenstokers.

Naspoelen met water is niet nodig. Hierdoor spoelt u de beschermende stof, fluoride, uit de tandpasta weg.

Welke tandenborstel?

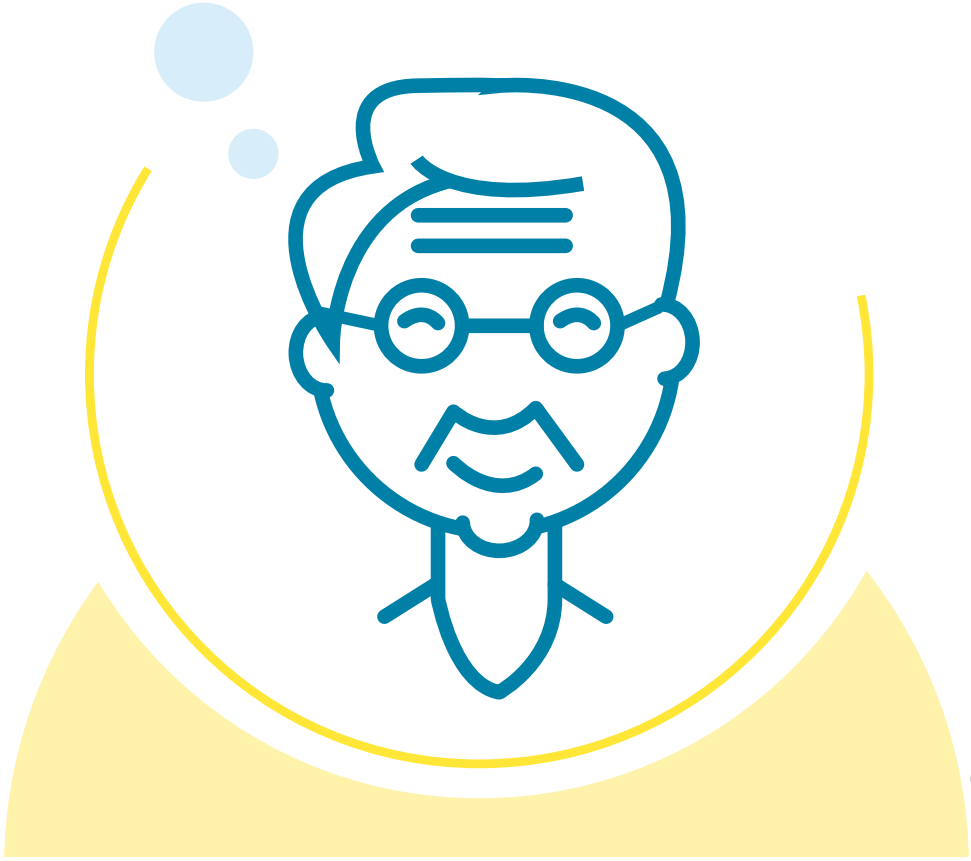
Kleine kop, zachte haren



Neem elk seizoen een nieuwe

Goed naspoelen

Droog bewaren



Manueel poetsen

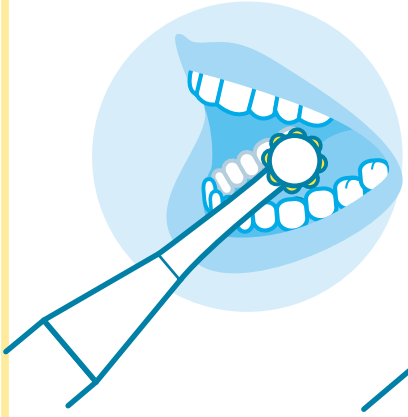
Binnen
Buiten
Boven

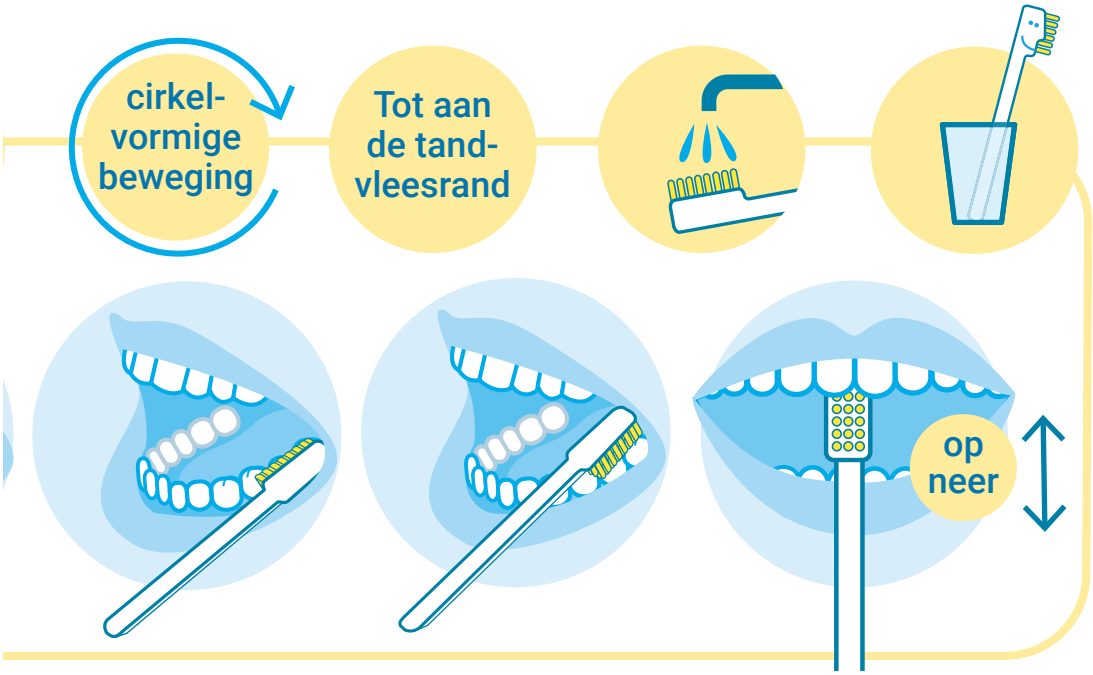
Elke tand

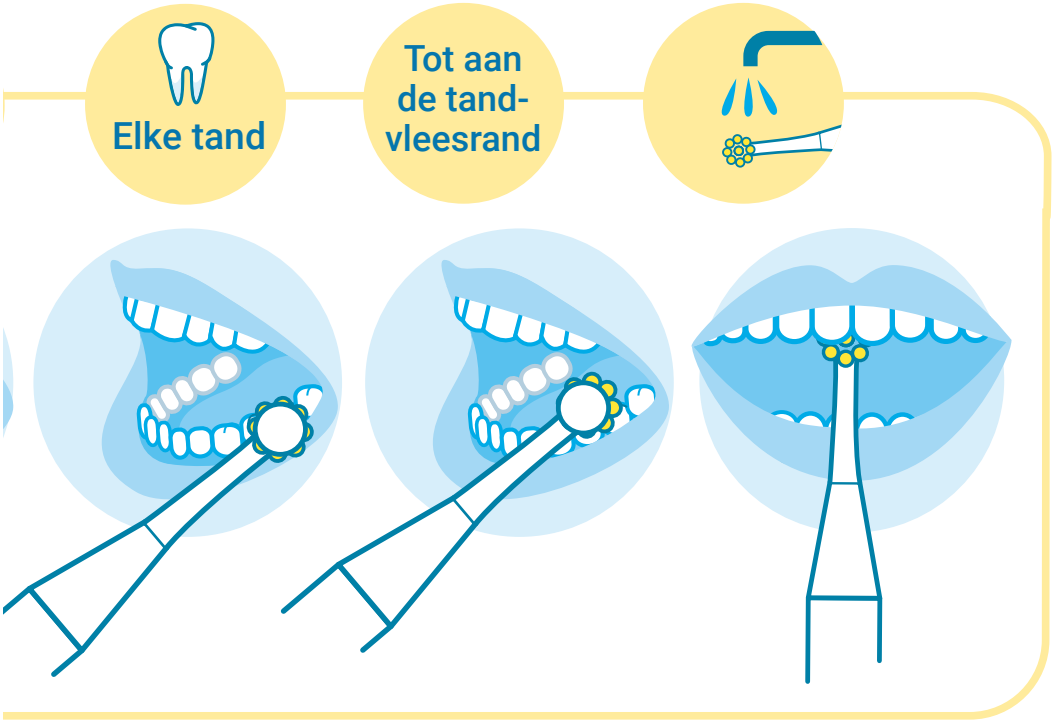
Elektrisch poetsen

Binnen
Buiten
Boven

Volg
de vorm
van de
tanden



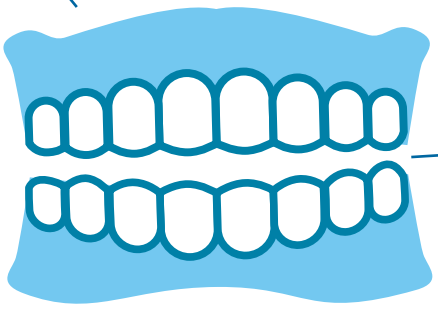

cirkel-
vormige
beweging
Tot aan
de tand-
vleesrand
op
neer


Elke tand
Tot aan
de tand-
vleesrand

Goede mondhygiëne Uitneembare gebitsprothese

Poets minstens één keer per dag de gebitsprothese zorgvuldig, bij voorkeur voor het slapengaan.

Gebruik vloeibare neutrale zeep (geen tandpasta!) en een gebitsprotheseborstel om de gebitsprothese schoon te maken.

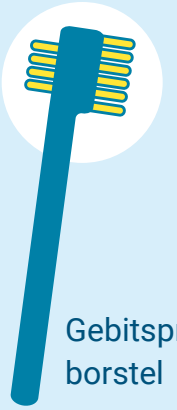


Reinigingstabletten vervangen het poetsen van de gebitsprothese niet.

Poets ‘s avonds ook het tandvlees waar de gebitsprothese op rust met een zachte tandenborstel.

‘s Nachts laat je de gebitsprothese altijd uit! Bewaar deze dan droog en niet in een glas water.

Materiaal



Gebitsprothese-borstel

Neutrale zeep

Gaasje

Bewaar de gebitsprothese in een proper, droog en open doosje, NIET in een glas water

Gebitsprothese poetsen

Spoel de gebitsprothese af met water na iedere maaltijd

Reinig met een neutrale zeep, NIET met tandpasta

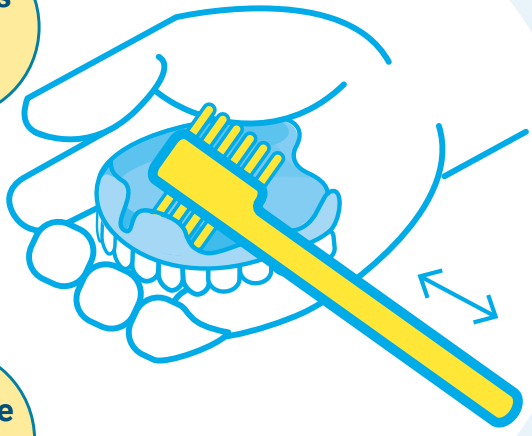
Reinig boven- én onderkaak

1

Binnenkant poetsen

Dagelijks 1X

Waarvan 1 keer voor het slapengaan

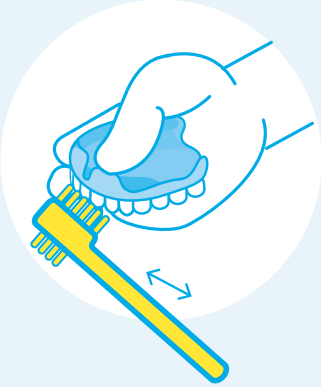


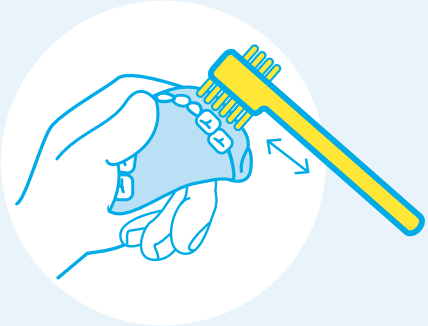
Poets alle opper-vlakken

Verwijder eerst grondig plaque en resten kleefpasta

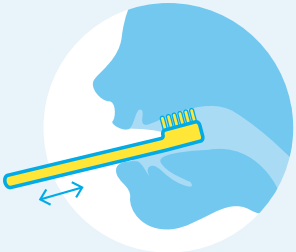
Gebruik geen scherpe voorwerpen

2 Buitenkant poetsen





3 Reinig ook het tandvlees onder de gebitsprothese met een gaasje of een zachte tandenborstel

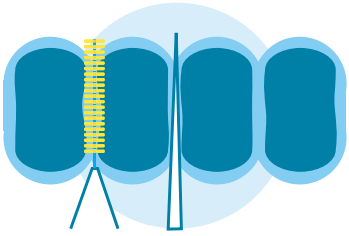


Dagelijks
1X

Goede mondhygiëne
Tussen de tanden

Reinig goed beide vlakken van de tegen elkaar staande tanden.

Minstens
1X
per dag



Spoel na gebruik de interdentale borstel af met water en droog deze af.

Gooi driehoekige tandenstokers en softpicks na gebruik weg.

Materiaal

Interdentale borstel

Tandenstoker

Soft dental pick

Schraap je tong

Lusvormige
tongschraper

1X
per dag

Slechtruikende
adem kan een gevolg zijn
van een onzuivere tong

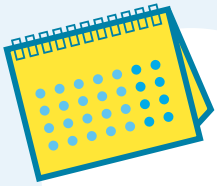
Plaats de tongschraper zo ver mogelijk op de tong,
druk zacht en trek vooruit. Herhaal 5x.

Mondonderzoek

Minstens
1X
per jaar

Op controle
bij de tandarts

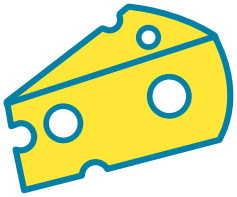
Ook voor personen
met een uitneembare
gebitsprothese, zonder
natuurlijke tanden.



...X
per jaar

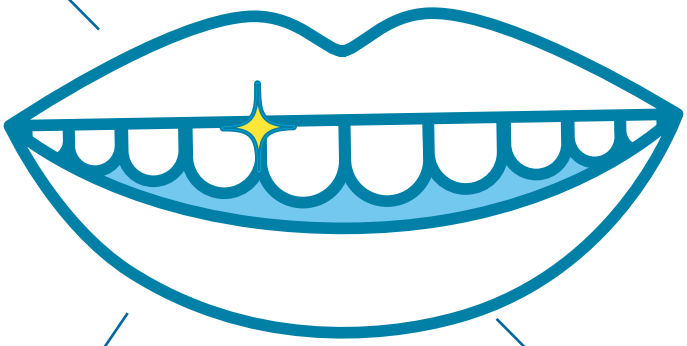
Frequentie van
de preventie controle
kan aangepast worden
volgens het advies
van de tandarts.

Mondvriendelijke voeding



Beperk het aantal eetmomenten tot maximaal 5 per dag.

Drink tussendoor enkel water.



Vermijd ‘s nachts, voor het slapengaan of nadat je de tanden hebt gepoetst te eten.

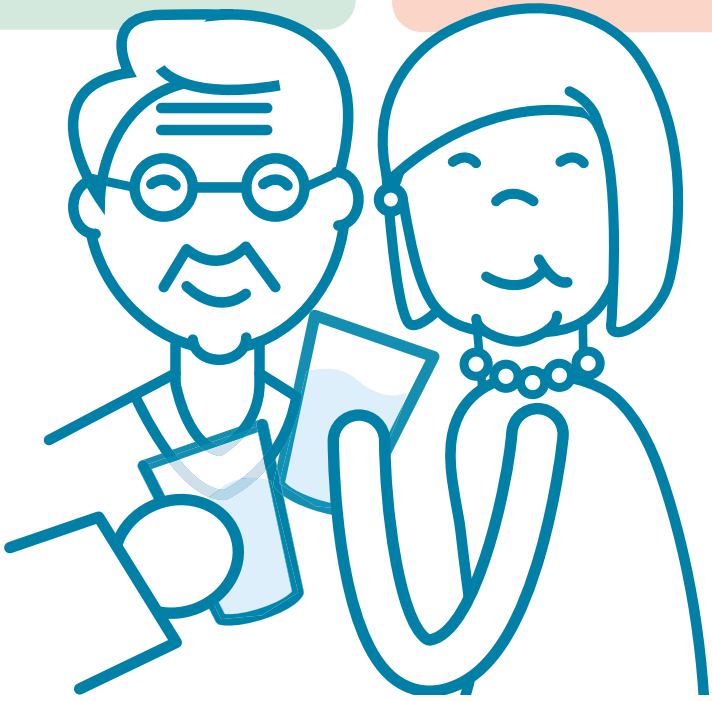
Drink een glas water na het eten van suikerrijke, zure of plakkerige voeding.

Voeding zonder schadelijke impact op onze tanden:

- Groenten
- Vlees, vis en vleesvervangers
- Ongesuikerde noten
- Water, thee, koffie (zonder suiker!)
- Soep, groentesap
- Ongesuikerde melkproducten (bv. kaas, natuuryoghurt)

Voeding met een verhoogd risico op tandbederf:

- Suikerrijke dranken (frisdrank, fruitsap, bier, chocolademelk...)
- Snoep, cake, koeken,...
- Honing, siroop
- Fruit in siroop, gedroogd fruit



Waar kan ik terecht?

- Tandarts of mondhygiënist
- Huisarts
- Apotheek
- Thuiszorgdiensten
- Andere zorgverleners die aan huis komen (logopedist, diëtist, ergotherapeut, ...)
- Lokaal dienstencentrum
- Dagverzorgingscentrum
- Welzijnsorganisatie
- Ziekenhuis
- Residentiële voorziening

Aandacht voor een gezonde mond gebeurt niet alleen in je badkamer of bij de tandarts. Op verschillende plaatsen kan je hulp zoeken om een goede mondgezondheid te behouden, bv. voor het verkrijgen van informatie of het helpen bij het inplannen van een afspraak bij de tandarts.

Durf om hulp vragen

Wanneer je merkt dat iets lastiger wordt, of het nu gaat om boodschappen doen, het organiseren van je medicatie of het poetsen van je tanden, denk er dan aan dat het oké is om hulp te vragen.

Veel mensen vinden het fijn om te helpen. Aarzel zeker niet om aan een familielid, mantelzorger en/of zorgverlener te vragen om je te ondersteunen bij de dagelijkse mondhygiëne. Om hulp vragen is helemaal geen teken van zwakte.

Ook een jaarlijks mondonderzoek laten uitvoeren bij de tandarts is niet altijd vanzelfsprekend wanneer ouder worden gepaard gaat met andere zorgen. Een jaarlijks bezoek is dan vaak niet je eerste zorg. Plan daarom tijdig deze afspraak in en betrek een familielid, mantelzorger en/of zorgverlener om mee te gaan en jou ter plaatse te helpen.

Zit je met vragen over de kostprijs van je behandeling? Spreek erover met je tandarts of mondhygiënist.

Durf om hulp vragen.
Accepteer de hulp die je aangeboden krijgt.

GEZONDE MOND

VLAAMS INSTITUUT MONDGEZONDHEID

Vlaams Instituut Mondgezondheid
Gezonde Mond
C. Heymanslaan 10 • 9000 Gent
+32 9 332 51 02 • info@gezondemond.be
www.gezondemond.be

GERODENT PLUS

COLOFON

Deze publicatie is een realisatie van Gerodent PLUS en het Vlaams Instituut Mondgezondheid (Gezonde Mond) met steun van de Vlaamse overheid.

Ontwerp en infographics: Circuze

Verantwoordelijke uitgever:
Gerodent PLUS en Vlaams Instituut Mondgezondheid
UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.