



GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER EEN GEZONDE MOND

Voordelen van een gezonde mond

- Betere algemene gezondheid en algemeen welbevinden.
- Een beter reguleerbare bloedsuikerspiegel bij diabetespatiënten.
- Comfortabel eten, praten en lachen.
- Verhoogt het zelfvertrouwen en vergemakkelijkt sociale interactie.

Aanspreken, helpt dat echt?

Absoluut! Voor veel mensen is mondgezondheid niet bespreekbaar vanuit onzekerheid of schaamte, terwijl hulp zeer welkom is. Bovendien is men zich vaak niet bewust van de invloed op de algehele gezondheid. Dubbele winst!

Naar waar mensen doorverwijzen?

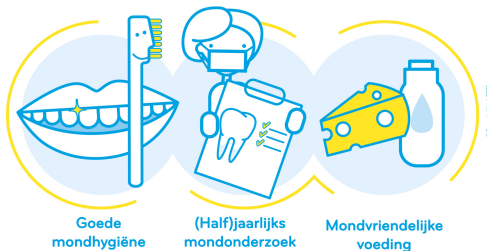


Op www.gezondemondbel.be staat informatie voor zowel de algemene bevolking als specifieke doelgroepen, onder andere instructievideo's en factsheets over verschillende thema's.



Verwijs naar een tandarts of mondhygiënist voor professionele hulp.

BASISADVIEZEN MONDGEZONDHEID



KRACH - T



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

tijdens het kleuterconsult



K

Kaart het aan

via een persoonlijke en positieve insteek

- Tijdens het consult hebben we ook altijd aandacht voor de mondgezondheid. Vind je het ok omdat even te bespreken?



A

C

Creëer motivatie

- Waar zou je mee geholpen zijn voor het maken van een afspraak en het voorbereiden daarvan?
- Mag ik wat tips geven om het poetsen leuker te maken?



H

Advies op maat geven

duidelijk en persoonlijk

- Door op jonge leeftijd te starten met tandartsbezoeken ervaart het kind dit sneller als iets positiefs, omdat er dan meestal nog geen behandeling nodig is. Ook is het belangrijk voor vroegdiagnostiek.
- Het advies is om 2x per dag te poetsen met fluoridetandpasta, vanaf het eerste tandje. Tot ongeveer 10 jaar is napoetsen door een volwassene nodig.

T

Toveren bestaat niet.

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

Helpen bij de volgende stappen:

verwijs (warm) door

- Gezonde Mond heeft een duidelijke video over hoe je het best de tanden poetst bij je baby. Dat helpt misschien bij het proberen.
- Kan ik je helpen bij het maken van een afspraak bij een lokale tandarts of mondhygiënist?

Relevante vraag stellen

die aanzet tot reflectie of actie

- Wat maakt het voor jullie moeilijk om met [kind] naar de tandarts te gaan?
- Hoe gaat het tandenpoetsen bij jullie thuis?



GEZONDE
MOND

GEZONDEMOND.BE



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

KRACH - T



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

tijdens het kleuterconsult



K

Kaart het aan

via een persoonlijke
en positieve insteek

- *Gebruikt je kind nog een tut of fopspeen? Wist je dat het goed zou zijn om dat af te leren op deze leeftijd?*

C

Creëer motivatie

- *Je klinkt wel gemotiveerd om ermee aan de slag te gaan. Klopt dat?*
- *Wat zou het voor jullie haalbaar maken om het fopspeengebruik bij je kind langzaam af te bouwen?*



A

Relevante vraag stellen

die aanzet tot reflectie of actie

- *Hebben jullie al eens geprobeerd het fopspeengebruik/duimzuigen af te leren? Hoe ging dat?*
- *Heeft de tandarts of mondhygiënist al eens naar de tandenstand kunnen kijken?*

Advies op maat geven

duidelijk en persoonlijk

- *We zien dat fopspeengebruik, vooral na 2-3 jaar, invloed kan hebben op de stand van de tanden en het spreken.*
- *Wist je dat kinderen tot 19 jaar gratis naar de tandarts kunnen?*



H

Helpen bij de volgende stappen:

verwijs (warm) door

- *Wil je dat ik je informatie meegeef omtrent het gebruik van een fopspeen of duimzuigen? Gezonde Mond heeft een aantal tips om hiermee aan de slag te gaan.*
- *Zou het helpen als ik je verwijs naar een tandarts of mondhygiënist?*

T

Toveren bestaat niet.

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.



**GEZONDE
MOND**

GEZONDEMOND.BE



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

KRACH - T

bij jongeren



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



K

Kaart het aan

via een persoonlijke
en positieve insteek

- *Tijdens het consult hebben we ook altijd aandacht voor de mondgezondheid. Vind je het ok omdat even te bespreken?*

C

Creëer motivatie

- *Wat zou je kunnen helpen om het vol te houden?*
- *Je doet al veel goed. Wat zou voor jou een haalbare volgende stap zijn om twee keer per dag je tanden te poetsen?*



A

Relevante vraag stellen

die aanzet tot reflectie of actie

- *Wat maakt het soms moeilijk om goed voor je mond te zorgen?*
- *Hoe loopt het bij jullie thuis met tandenpoetsen of tandartsbezoeken?*

R



H

Helpen bij de volgende stappen:

verwijs (warm) door

- *Wil je dat ik je een reminder meegeef op papier of via mail?*
- *Zou het je helpen om hier wat dieper op in te gaan met een mondhygiënist?*
- *Kan ik je doorverwijzen naar www.tabakstop.be?*

T

Toveren bestaat niet.

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.



**GEZONDE
MOND**

GEZONDEMOND.BE



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

KRACH - T

bij jongeren



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)



K

Kaart het aan

via een persoonlijke
en positieve insteek

- *Tijdens het consult hebben we ook altijd aandacht voor de mondgezondheid. Vind je het ok omdat even te bespreken?*



Creëer motivatie

- *Je doet al veel goed. Wat zou voor jou een haalbare volgende stap zijn om twee keer per dag je tanden te poetsen?*



A

Advies op maat geven

duidelijk en persoonlijk

- *Probeer je frisdrankgebruik te beperken om verdere gebitslijtage en andere gevolgen voor je algehele gezondheid te voorkomen.*
- *Wist je dat kinderen tot 19 jaar volledige terugbetaling krijgen voor een tandartsbezoek?*



H

Helpen bij de volgende stappen:

verwijs (warm) door

- *Op de website van Gezonde Mond vind je heldere informatie mondverzorging.*
- *Kan ik je helpen door je te herinneren aan het maken van een afspraak bij de tandarts of mondhygiënist?*

T

Toveren bestaat niet.

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

Relevante vraag stellen

die aanzet tot reflectie of actie

- *Kan je eens iets vertellen over jouw aantal eet- en drinkmomenten per dag?*
- *Hoe loopt het bij jullie thuis met tandenpoetsen of tandartsbezoeken?*



**GEZONDE
MOND**

GEZONDEMOND.BE



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven