

Aan de slag met de Gezonde Mond koffer!

Uitbreidingspakket ouderen



Inhoudstafel

- 1 Inleiding
- 2 Inhoud van de Gezonde Mondkoffer
- 3 De mond van de oudere
 - 3.1 De gezonde mond
 - 3.1.1 De samenstelling van de (gezonde) mond
 - 3.1.2 Impact op de kwaliteit van leven
 - 3.1.3 Het belang van een goede mondgezondheid
 - 3.2 De ongezonde mond
 - 3.2.1 Tandbederf (cariës)
 - 3.2.2 Tandvlees- en kaakbotontstekingen (gingivitis, parodontitis)
 - 3.2.3 Droge mond (xerostomie)
 - 3.2.4 Slecht riekende adem (halitose)
 - 3.2.5 Andere mondgezondheidsaandoeningen (tanderosie, stomatitis,...)
- 4 De drie pijlers voor een goede mondgezondheid
 - 4.1 Pijler 1: Een goede dagelijkse mondhygiëne
 - 4.1.1 De mond met natuurlijke tanden
 - 4.1.2 De mond met een niet-uitneembare gebitsprothese
 - 4.1.3 De mond met een uitneembare gebitsprothese
 - 4.1.4 De tandeloze mond
 - 4.1.5 De tong
 - 4.2 Pijler 2: Nazicht van de mond
 - 4.3 Pijler 3: Mondvriendelijke voeding
- 5 Materialen
 - 5.1 Digitale ondersteuning
 - 5.2 Basisadviezen
 - 5.3 Materialen (volledig) zorgafhankelijke ouderen
 - 5.4 Factsheet weerstand tijdens dagelijkse mondzorg bij (kwetsbare) ouderen
 - 5.5 Goede praktijkvoorbeelden uit de woonzorgcentra
 - 5.6 Materialen dag van de mondgezondheid
 - 5.7 Gesprekskaarten met stellingen en casussen
- 6 Evaluatieformulier het gebruik van de koffer

1. Inleiding

Mondzorg ligt aan de basis van een gezond lichaam én een gezonde geest. Maar het risico op een slechte mondgezondheid wordt groter op latere leeftijd. Bij ouderen die zorgafhankelijk worden zien we dat de mondgezondheid er slecht aan toe is. Mondgezondheidsproblemen bij ouderen zijn te voorkomen door een preventieve aanpak. Goede dagelijkse mondhygiëne, mondvriendelijke voeding en een jaarlijkse, preventieve controle bij de tandarts zijn de pijlers voor een goede mondgezondheid. Het ondersteunen hierbij is geen overbodige luxe, zeker als ouderen het steeds minder goed zelf kunnen. Goede mondzorg bij ouderen is teamwerk en beperkt zich niet tot de inzet van een tandarts en mondhygiënist. Ook jij als zorg- of hulpverlener kan hiertoe bijdragen door ouderen en hun mantelzorgers maximaal te sensibiliseren rond preventieve mondzorg, nog voor ze zorgafhankelijk worden!

Het Vlaams Instituut Mondgezondheid heeft als opdracht hierbij om heldere informatie te geven over mondgezondheid en probeert jou als hulp- en zorgverlener de nodige tools te geven. Dit draaiboek bevat alle achtergrondinformatie die je nodig hebt om met het uitbreidingspakket materiaal voor ouderen in de Gezonde Mondkoffer aan de slag te gaan.



2. Inhoud van De Gezonde Mond koffer

De Gezonde Mond koffer is een uitleenbox met didactisch en educatief materiaal rond mondzorg voor verschillende doelgroepen. De koffer is opgedeeld in 3 delen:

1. Basiskoffer: kinderen en jongeren
2. Uitbreidingspakket: ouderen
3. Uitbreidingspakket: personen met een beperking

Basiskoffer: kinderen en jongeren



- o Zakje met silicone gebitsmodellen (kinderen)
- o Reuzemodel tand (met gaatje)
- o Poetsmodel volwassen gebit, reuze tandenborstel en zandloper
- o Tandartsinstrumenten
- o Zakje met tandenborstels
- o Vertelplaten en de activiteitenmap van Cas en Kato
- o Brochure basisadviezen -12j en +12j


De materialen van het uitbreidingspakket ouderen:

- o Handleiding materialen uitbreidingspakket 'mondzorg bij ouderen'
- o Bijhorende PowerPoint Presentatie (PPT) met afbeeldingen 'mondzorg bij ouderen'
- o Gesprekskaartjes met stellingen en bijhorende rode en groene kaartjes
- o Gebitsprothese-model (een uitneembare prothese onder- of bovenkaak))
- o Materiaal mondzorg
 - o Tongschraper
 - o Interdentale middelen (3 borsteltjes of 'ragertjes' met metaaldraad in verschillende maten en 1 zachte siliconen 'soft dental pick')
 - o Gebitsprotheseborstel
 - o Gaasjes
- o [Factsheet 'mondgezondheid bij kwetsbare ouderen'](#)
- o [Folder 'basisadviezen gebitsprothesen en andere structuren in de mond'](#)
- o [Factsheet 'hoe omgaan met weerstand tijdens de dagelijkse mondzorg'](#)

De materialen van het uitbreidingspakket personen met een beperking:

Zie handleiding uitbreidingspakket 'mondzorg bij personen met een beperking'.

In het draaiboek hieronder zal steeds aangeduid worden wanneer materiaal van de koffer () gebruikt kan worden en wanneer extra online materiaal aangewezen is () om de toelichting van desbetreffende paragraaf te ondersteunen.

Opdrachten die je met de deelnemers kan uitvoeren worden met dit () icoontje aangeduid.



3. De mond van de oudere

In dit hoofdstuk worden de kenmerken van een gezonde en ongezonde mond van de oudere kort beschreven. Er wordt stilgestaan hoe de mond in elkaar zit, het belang van een gezonde mond en de risico's van een slechte mondgezondheid.

3.1 De gezonde mond

3.1.1 De samenstelling van de (gezonde) mond

De tanden

Het volledig volwassen gebit bestaat uit 28, maximaal 32 tanden (incl. wijsheidstanden), dat zijn er maximaal 16 per kaak. De drie soorten tanden hebben elk hun eigen rol: de snijtanden dienen om het voedsel te snijden of erin te bijten, de hoektanden dienen om voedsel te scheuren en de kiezen malen het voedsel fijn.

Neem het 'tandmodel met het gaatje' uit de basiskoffer en toon de verschillende onderdelen: kroon, wortel, glazuur, pulpa,... of vraag iemand van de deelnemers om deze onderdelen aan te tonen. Zo creëer je interactie met het publiek. In de handleiding van de basiskoffer kan je de onderdelen van de tand vinden.



Structuur van de tand



Gezonde tanden zijn intact of goed gevuld, hebben eventueel wel een beetje slijtage (hierbij zijn de bijt- en kauwvlakken gelijkmatig korter geworden). Voedsel kauwen is een belangrijke functie van de tanden. Hiervoor zijn liefst 20 tanden nodig.

Echter, met de leeftijd daalt het gemiddeld aantal natuurlijke tanden. Het goede nieuws is dat ouderen alsmaar langer hun natuurlijke tanden behouden!

Opvolging van de oudere met slechts enkele resterende tanden of de oudere zonder tanden is belangrijk. Ook de laatste resterende tanden zijn van belang omdat deze vaak houvast bieden voor een uitneembare gebitsprothese.

Het is belangrijk om de verschillende tandvervangende structuren in de mond te kunnen herkennen alvorens de dagelijkse mondhygiëne toe te lichten. Je kan er niet van uitgaan dat iedereen weet welke structuren je kan terugvinden in de mond van de oudere. Dat kan erg verschillen van persoon tot persoon.

Als inleiding kan je hier al eens **het gebitsprothese model** tonen. Dit model kan je terugvinden in het uitbreidingspakket ouderen (deze prothese kan gedeeltelijk bv. met haakjes of volledig uitneembaar zijn). Vraag aan de deelnemers wat ze zien: *'Is dit een bovenkaak prothese of een onderkaak prothese'?*



Voorbeelden van andere prothetische, niet-uitneembare structuren in de mond - zoals tandkronen, bruggen en protheseverankeringen (veelal op implantaten) - zitten niet in deze koffer, maar kan je wel beeldmateriaal van terugvinden (zie kader op volgende pagina).

Het tandvlees en het gehemelte

Het tandvlees zijn de weke delen en weefsels rond de tanden en protheseverankeringen (of de kaken waar normaal de tanden staan bij een tandeloze mond). Gezond tandvlees is roze en stevig. Er kunnen minieme afwijkingen in kleur en textuur zijn. Zo kan je eventueel sinaasappel stippeling op het tandvlees zien. Het tandvlees is niet glazig, niet gezwollen, noch rood. Het tandvlees bloedt niet bij aanraking.

Een gezond gehemelte is glad, vochtig en roze. Bovenaan heeft het gehemelte een normale geribbelde structuur. We zien geen rode kleur. Er zijn geen witte vlekjes te zien.

De lippen en mondhoeken

De binnenkant van gezonde lippen is glad, vochtig en roze. Er zijn geen letsels, zwellingen of plaatsjes met roodheid te zien. Aan de buitenkant vormen er geen droge korstjes op de lippen en de mondhoeken zijn gaaf, niet rood of ontstoken.

De tong

Een gezonde tong is roze en vochtig. Dun, wit beslag bovenaan de tong en de paarse aders onderaan de tong zijn normaal. Er kunnen ook kleine groefjes te zien zijn op de bovenkant. De tong heeft geen overmatig beslag. Er zijn geen etensresten te zien. De tong is niet rood, droog of gezwollen en heeft geen letsels of witte vlekken.

Aan de slag!

Om ouderen, hun familie en/of mantelzorgers en hun zorgverleners kennis te laten maken met de onderdelen van de mond, alsook de verschillende soorten gebitsprothesen ter vervanging van natuurlijke tanden, zijn heel wat ondersteuningsmaterialen beschikbaar.

- Beelmateriaal in de bijhorende PPT 'mondzorg bij ouderen'
- Digitale ondersteuning:

Er zijn instructievideo's van de BelRAI 'mond en tanden' voor het beoordelen van de mond van de oudere door niet-mondzorgprofessionals. Vind er volgend beeldmateriaal terug:

- [De tanden](#)
- [De toestand van het tandvlees](#)
- [Het gehemelte en binnenkant van de lippen](#)
- [De toestand van de tong](#)



Ook zijn er kennisclips op het YouTube kanaal van Gezonde Mond, met video's over:

- o [De niet-uitneembare gebitsprothesen en tandimplantaten \(kronen en bruggen\)](#)
- o [De uitneembare gebitsprothese](#)

Oa. de overkappingsprothese:

- o [Het uitneembare gedeelte van de overkappingsprothese](#)
- o Het vaste gedeelte van de overkappingsprothese: [de structuren van een overkappingsprothese](#) (druknopjes, bolletjes of een baar).

3.1.2 Impact op de kwaliteit van leven

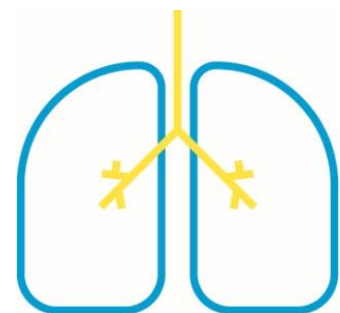
Goed kunnen kauwen heeft een invloed op wat de oudere eet en is dus belangrijk om te vrijwaren dat de oudere alle belangrijke voedingsstoffen binnen krijgt. Een slecht kauwvermogen of een verminderd kauwcomfort door tandverlies kan leiden tot ondervoeding, maar ook tot schaamte en zelfs sociaal isolement. De mondgezondheid heeft dus een sterke invloed op de levenskwaliteit van de oudere.

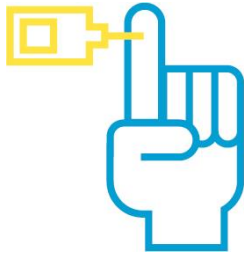
De tanden zijn ook zeer belangrijk bij het praten en vormen van klanken. Zij bepalen mee hoe de stem klinkt en beïnvloeden de manier waarop men spreekt. Daarnaast heeft de mond een belangrijke sociale functie. Denk aan mimiek, zingen, kussen, praten, lachen. Vervolgens is een gezonde mond ook goed voor het zelfvertrouwen. Ouderen zijn trots wanneer natuurlijke tanden gezond en bewaard zijn gebleven.

Wist je dat? Studies tonen aan dat kauwen voor een betere doorbloeding van de hersenen zorgt, wat op haar beurt zorgt voor een betere denk- en geheugenfunctie.

3.1.3 Het belang van een goede mondgezondheid

De mond is onlosmakelijk verbonden met het hele lichaam. Het is de toegangspoort naar het lichaam. Tandplaque op tanden en prothesen bestaat voornamelijk uit bacteriën. Die bacteriën kunnen in de luchtwegen terechtkomen waarbij een ernstige longontsteking kan ontstaan. Dit vormt een risico voor ouderen, omdat hun weerstand soms minder goed is.





Een ontsteking van de weefsels rond de tanden (parodontitis) betekent een zware belasting voor het lichaam en kan ervoor zorgen dat personen met diabetes hun bloedsuikerspiegel moeilijker kunnen regelen. Dit gaat onder andere de wondheling negatief beïnvloeden.

Ontsteking van de weefsels rond de tanden gaat ook samen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.



Wil je meer weten over de impact op de algemene gezondheid? Benieuwd naar andere verschillende linken tussen mond- en algemene gezondheid?

- Factsheet 'mondgezondheid bij kwetsbare ouderen'
- Extra digitale ondersteuning:
 - Artikel '[risico's van een slechte mondgezondheid](#)' op gezondmond.be
 - Mini webinar '[Geen algemene gezondheid zonder mondgezondheid](#)' van Domus Medica (opgelet: deze video is opgesteld ter sensibilisering van huisartsen om antwoord te bieden op de vraag 'hoe kan ik als huisarts bijdragen tot een goede mondgezondheid?').



3.2 De ongezonde mond

Er bestaat nog vaak de misvatting dat ouder worden gelijk staat met een slechte mondgezondheid en een verlies aan tanden. Mondaandoeningen bij ouderen zijn vaak symptoomloos en pijnloos. Het feit dat de persoon geen pijn heeft, wil dus niet zeggen dat er geen probleem is!

In onderstaande hoofdstuk worden de meest belangrijke mondaandoeningen bij ouderen opgelijst en summier toegelicht. Duidelijke afbeeldingen van 'ongezonde monden' kan je terugvinden in bijhorende **PowerPresentatie (PPT)**. Deze PPT kan je online terugvinden op www.gezondemond.be/hulpmiddelen/gezonde-mondkoffer-een-box-vol-inspiratie-over-mondhygiene/



3.2.1 Tandbederf (cariës)

Tandbederf of cariës ontstaat als er tandplaque op de tanden aanwezig is. In combinatie met suikers, tast dit het glazuur op de tanden aan. Telkens als we eten of suiker bevattende dranken drinken, zetten bacteriën in de tandplaque de suikers en koolhydraten om in zuur. Zo ontstaat een zuuropstoot die de bouwstenen van het glazuur (mineralen) oplossen. Als de tand hierdoor voldoende verzwakt, ontstaan gaatjes. Een goede mondverzorging en goed voedingspatroon waarbij suikerrijke voeding wordt vermeden en het aantal eetmomenten wordt beperkt, draagt bij tot het voorkomen van cariës. Meer uitleg hierover, kan je vinden onder hoofdstuk 'pijler 3: mond vriendelijke voeding'. Cariës moet door de tandarts opgevolgd en behandeld worden.

Toon het 'tandmodel met gaatje' en de brochure 'basisadviezen mondgezondheid + 12 jarigen' uit de basiskoffer ter ondersteuning van deze toelichting.



3.2.2 Tandvlees- en kaakbotontstekingen (gingivitis en parodontitis)

Tandvleesontsteking (gingivitis) komt zeer frequent voor bij ouderen. De ontsteking ontstaat door langdurige opstapeling van tandplaque en tandsteen*. Door de ontsteking zal het tandvlees gemakkelijk gaan bloeden. Als deze ontsteking oppervlakkig is (gingivitis), is alleen het tandvlees aangetast en kan deze snel genezen door een goede mondhygiëne. Bloedt het tandvlees nog steeds na 2 weken zorgvuldig poetsen, dan maak je best een afspraak bij de tandarts of mondhygiënist. De oppervlakkige ontsteking kan namelijk evolueren naar een uitgebreidere ontsteking van alle weefsels rond de tand (parodontitis). Bij parodontitis is, naast het tandvlees, ook het kaakbot onder het tandvlees en het ligament rond de tand aangetast, waardoor het ondersteunende bot rond een tand kan verdwijnen. Bij vergevorderde parodontitis komen de tanden daarom los te staan en kunnen ze zelfs spontaan uitvallen. Dit is niet omkeerbaar, maar wel te stabiliseren door een goede mondzorg.

***Wist je dat?** Tandplaque die langer dan 48 uur blijft zitten, verhard zich tot tandsteen. Dit krijgen we zelf niet meer weggepoetst. De tandarts of mondhygiënist verwijdert tandsteen.

3.2.3 Droge mond (xerostomie)

Ouder worden gaat vaak gepaard met het toenemen van chronische ziektes. Hiervoor worden vaak veel verschillende medicijnen voorgeschreven. Bepaalde medicijnen (bv. slaapmedicatie) kunnen een droge mond veroorzaken. Van zodra meer dan drie medicijnen worden gecombineerd is het risico op een droge mond sterk verhoogd. Ook sommige ziekten (bijvoorbeeld diabetes, enz.) kunnen een droge mond geven.

Net omdat speeksel een belangrijke beschermende factor is in het neutraliseren van de zuurtegraad in de mond, ondervinden ouderen met een droge mond veel meer problemen: meer cariës (tandbederf) en het tandbederf evolueert sneller in de verkeerde richting, meer tandplaque, meer tandvlees- en kaakbotaandoeningen, een onaangenaam gevoel in de mond, een vermindering van de smaakzin, moeilijkheden met gebitsprothesen, enzoverder.

3.2.4 Slecht riekende adem (halitose)

Een slechte ademgeur is vaak het gevolg van een verhoogde tandplaque- en tandsteenopstapeling op de tanden of plaque op de tong ten gevolge van een ontoereikende dagelijkse mondhygiëne. Omdat het uitvoeren van die mondhygiëne vaak een moeilijke opdracht is, hebben personen met dementie vaker last van een slechte ademgeur. Voldoende aandacht voor dagelijkse mondhygiëne – inclusief de tong - en regelmatige professionele reiniging (door een tandarts of mondhygiënist) kunnen vaak een oplossing bieden.

3.2.5 Andere mondgezondheidsaandoeningen

Schimmelinfectie

Een schimmelinfectie in de mondholte wordt meestal veroorzaakt door de schimmel *Candida Albicans*. Deze vormt een witte, afschraapbare laag op de mondslijmvliezen. Personen met een uitneembare gebitsprothese en een droge mond zijn vatbaarder om deze schimmelinfectie te ontwikkelen.

Slecht zittende, versleten en pijnlijke gebitsprothesen

De gebitsprothese is vaak de oorzaak van ontstekingen van de mondslijmvliezen (bv. aften) en pijnlijke plekken. Dit kan ontstaan door een slechte mondhygiëne, onvoldoende pasvorm, of een drukzone van de gebitsprothese. Bijna de helft van de ouderen gaat door het leven met een versleten, slecht passende of zelfs gebroken gebitsprothese.

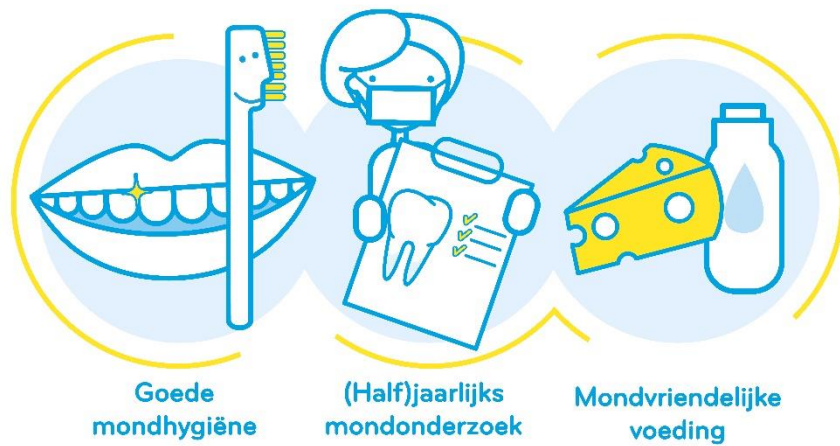
Tanderosie (tandslijtage)

Tanderosie is slijtage van het tandglazuur en ontstaat door zuren: zuren uit dranken, voedingsmiddelen of het maagzuur. Het glazuur van je tanden en kiezen wordt dunner. Niet enkel worden de tanden gevoeliger, maar ze gaan er ook anders uitzien. De tanden worden geler en kleiner. Dit kan een invloed hebben op de beet. Tanderosie is onomkeerbaar, eenmaal het glazuur verdwenen is, kan het zich niet herstellen.

4. De drie pijlers voor een goede mondgezondheid

Een goede mondzorg is belangrijk voor het voorkomen van problemen in de mond. In dit onderdeel bespreken we de drie pijlers voor een goede mondgezondheid, gebaseerd op de brochure 'basisadviezen mondgezondheid'.

BASISADVIEZEN MONDGEZONDHEID



4.1 Pijler 1: Een goede dagelijkse mondhygiëne

Hieronder kom je te weten welke materialen je best gebruikt, wat de correcte poetsmethode is en wat de aandachtspunten zijn voor de verschillende gebitsstructuren in de mond van de oudere.

Achtereenvolgend wordt de dagelijkse verzorging van de verschillende monden beschreven: de mond met natuurlijke tanden, de mond met een niet-uitneembare gebitsprothese en tandimplantaten (kronen en bruggen), een uitneembare gebitsprothese (gedeeltelijk of volledig, waaronder de overkappingsprothese (of 'klikprothese')) en de tandeloze mond. Daarnaast wordt ook de reiniging van de tong belicht. Dit is ook de volgorde die gehanteerd wordt in de bijhorende PPT met beeldmateriaal.

Wil je dit deel helder brengen? Hou het volgende schema in het achterhoofd.

In de mond zijn er **verschillende tandvervangingen** mogelijk:



1/Niet uitneembare prothesen (bruggen, kronen, protheseverankeringen of implantaten)

2/Uitneembare prothesen:

A/ Partieel: mét natuurlijke tanden in de mond

Skeletprothese (met metaal)

Plaatprothese (met kunststof)

B/ Volledig: geen natuurlijke tanden meer in de mond

Zonder verankeringen → **een model zit in het uitbreidingspakket!**

Mét verankeringen (de overkappingsprothese of 'klikprothese' (meestal in de onderkaak))



4.1.1 De mond met natuurlijke tanden

Materialen

- Gebruik een tandenborstel met een kleine kop die gemakkelijk overal in de mond aan kan. Vervang de tandenborstel minstens om de 3 maand of sneller wanneer de haartjes uiteen gaan staan.
- Het is aangeraden om tandpasta met fluoride te gebruiken. De aanbevolen dosis fluorideconcentratie in de tandpasta voor ouderen is minstens 1450 ppm fluoride en is dezelfde als voor (jongere) volwassenen, maar méér dan voor kinderen onder de 6 jaar. Gebruik geen kindertandpasta! Kijk daarom goed de hoeveelheid fluoride na op de achterkant van de tube tandpasta. Fluoride beschermt de tanden tegen tandproblemen.

Meer info over het belang en de juiste hoeveelheid fluoride, kan je terugvinden op de kennisclip '[fluoride](#)'.

Voor wat staat 'ppm F'? Wie van je deelnemers kent het antwoord?
(het fluoridegehalte wordt steeds uitgedrukt in parts per million, ofwel ppm.)



- Het is aan te raden om een tandpasta met een milde smaak te nemen. Deze wordt beter aanvaard dan een scherpe muntsmaak.
- Vermijd tandpasta die veel schuimt.
- Poets één keer per dag tussen de tanden. Gebruik hiervoor interdentale borstels. Naast interdentale borstels bestaan er natuurlijk ook tandenstokers of tandzijde (flosdraad) om de tussenruimtes te reinigen. Interdentale borstels zijn beschikbaar in verschillende maten. De keuze hangt af van de ruimte tussen de tanden.

In het uitbreidingspakket ouderen:

Toon hierbij de verschillende soorten **interdentale middelen** en de verschillende maten van de interdentale borstels. Wie kent het verschil tussen een 'soft dental pick' en een 'ragertje'?



Correcte poetsmethode

- Poets twee keer per dag: voor het slapen gaan (na het laatste eetmoment) en op één ander moment.
- Poets gedurende minstens 2 minuten.
- Het reinigen van de tanden doen we volgens de drie B'S. Hou daarbij steeds dezelfde volgorde aan: de binnenkant, de buitenkant en vervolgens de bovenkant van de tanden.

POETS VOLGENS DE 3B'S



Poets alle vlakken van de tand tot aan de tandvleesrand en vergeet de tanden achteraan in de mond niet.

- Spoel na gebruik het interdentaal borsteltje af met water en droog deze af. Houten driehoekige tandenstokers en tandzijde (flosdraad) gooi je na gebruik weg.

Aandachtspunten

- Zorg dat elke oppervlakte van de tand tot tegen de tandvleesrand goed gepoetst wordt.
- Spuw het teveel aan tandpasta uit na het poetsen, maar spoel de mond niet om het fluoridegehalte in de mond te behouden. Dit biedt wat meer bescherming tegen tandbederf.

En oefenen maar! Ondersteun de poetsinstructies met materialen uit de basiskoffer en uitbreidingspakket:

- Poetsmodel volwassen gebit, reuze tandenborstel en zandloper
- Brochure basisadviezen + 12 jarigen
- Materialen mondzorg: interdentaal middelen

De poetsmethode met een manuele tandenborstel is niet dezelfde als de poetsmethode van een elektrische tandenborstel. Het is belangrijk om de verschillen te duiden. Je kan deze twee poetsmethoden in de brochure 'basisadviezen mondgezondheid + 12 jarigen' terugvinden.

Opgelet: onderzoek heeft aangetoond dat elektrisch poetsen gemakkelijker en effectiever is, maar als je poetst bij personen met dementie kan je een negatieve reactie krijgen door de trillingen. Dit hangt af van persoon tot persoon.

Extra: digitale ondersteuning

- Kennisclip ['tandenborstel voor ouderen met natuurlijke tanden'](#)
- Kennisclip ['tandpasta voor ouderen met natuurlijke tanden'](#)
- Kennisclip ['interdentaal reinigen bij ouderen met natuurlijke tanden'](#)
- Video bijzondere adviezen ['de juiste poetsmethode'](#) (uitleg 3 B's, de manuele en elektrische poetsmethode en extra tips bij personen waarbij het poetsen moeizaam loopt).

4.1.2 De mond met een niet-uitneembare gebitsprothese

Er zijn verschillende niet-uitneembare prothetische structuren in de mond, zoals kronen, bruggen en protheseverankeringen of implantaten. Ook die moet je dagelijks reinigen.

Materiaal

- Het reinigen van deze prothesen komt grotendeels overeen met het reinigen van natuurlijke tanden. Kortweg, hiervoor is een tandenborstel nodig met een kleine kop (of een elektrische tandenborstel) en tandpasta (1450 ppm F).
- Bijkomend zijn er ook hulpmiddelen voor interdentale reiniging nodig: interdentaal borsteltje (ragertje), tandenstoker of een soft dental pick. De keuze van het materiaal hangt af van de ruimte die je tussen de kronen en/of implantaten hebt.
- Mondspoelmiddel enkel op advies van een (tand)arts of mondhygiënist.

Poetsmethode

- Alvorens de kronen en bruggen te poetsen, reinig je één keer per dag tussen de tandpijlers of implantaten in.

Aandachtspunten

- Poets extra aandachtig bij de overgang tussen de kroon en het tandvlees. Tandplaque stapelt zich sneller op ter hoogte van deze overgang. De reden waarom je goed moet reinigen is omdat de gebitsprothesen anders verloren kunnen gaan.

Extra digitale ondersteuning: video ['het reinigen van niet-uitneembare gebitsprothesen en tandimplantaten'](#)



4.1.3 De mond met een uitneembare gebitsprothese

De uitneembare gebitsprothese kan **volledig** uitneembaar zijn of **gedeeltelijk** uitneembaar.

Personen met een volledige uitneembare gebitsprothese hebben geen natuurlijke tanden. De gebitsprothese rust dan volledig op de tandeloze kaken. In de volksmond zegt men vaak 'enkel valse tanden, of alleen nog maar een kunstgebit'.

Steeds meer en meer personen hebben een **overkappingsprothese** of een **'klikprothese'**. Dit is een volledige uitneembare gebitsprothese op implantaten of op natuurlijke tanden. De 'klikprothese' is een prothese die wordt vastgeklit op een verankering op tanden of implantaten. Je kan dan metalen structuren zien, zoals bolletjes, knopjes of een baar (een soort verbinding). Die zitten vast en kan je niet uithalen. Daarop wordt een uitneembare prothese vastgeklit. Deze prothese geeft meer comfort.

Er zijn ook personen zowel met natuurlijke tanden alsook uitneembare tandvervanging(en). Dit zijn dan gedeeltelijke of partiële gebitsprothesen, en bestaan in vele vormen en maten; met een **metalen basis** (de **'skeletprothese'**) of met een **kunststofbasis** (**'een plaatje'** of **een 'plaatprothese'** wordt ook wel eens gezegd). Bij deze personen zien we een gedeelte dat vast zit in de mond (de natuurlijke tanden), en een gedeelte dat uitneembaar is (de gebitsprothese).

Het is belangrijk om deze soorten (volledig en partieel) te kunnen herkennen. Sta hier voldoende bij stil aan de hand van de foto's in de **bijhorende PPT 'mondzorg bij ouderen'**. Foto's geven deze gebitsprothesen vaak nog iets beter weer dan prenten of afbeeldingen. Op foto's kan je beter het verschil zien tussen de (kunstmatige) prothese en de échte weefsels en verschillende onderdelen van de persoon zelf.



Ouderen met dementie weten soms niet dat zij een uitneembare 'klikprothese' hebben. Vraag bij twijfel na bij de mondhygiënist of tandarts.

Materialen

- Poets de gebitsprothese manueel met een gebitsprotheseborstel. De protheseborstel heeft tweezijdige borstelharen. Zorg dat de borstelharen voldoende stevig zijn.
- Gebruik een niet schurend reinigingsmiddel zoals vloeibare, neutrale zeep. Gebruik geen tandpasta, aangezien dit de gebitsprothese kan beschadigen en ruwer maken.
- Na het poetsen wordt de gebitsprothese 's nachts droog bewaard op een veilige plaats (vb. in een niet-afgesloten doosje).

Neem de **gebitsprotheseborstel** uit het uitbreidingspakket ouderen. Je kan de deelnemers vragen welke functie het rechte stuk en de driehoekige kant heeft met lange haren op de gebitsprotheseborstel. Leg uit waarom een gewone tandenborstel wordt afgeraden.



Poetsmethode

- Poets dagelijks 2 maal, waarvan 1 keer voor het slapengaan (na het laatste eetmoment).
- Verwijder na iedere maaltijd de gebitsprothese spoel af met lopend water.
- Vraag de oudere om de gebitsprothese uit de mond te nemen. Start eerst met de onderkaak want die zit meestal minder goed vast. Je kan ook vragen aan de oudere om zijn/haar mond op te blazen zoals een ballon, dan komt de bovenkaak prothese gemakkelijker los.
- Hou de gebitsprothese goed vast tijdens het poetsen. Leg een propere handdoek in de wasbak als bescherming, moest de prothese vallen. Of vul de wasbak met water. Glijdt de prothese uit de handen, dan valt deze in het water of op de handdoek. Zo voorkom je schade aan de prothese.
- Start met de binnenkant en dan de bovenkant. Zorg dat alle oppervlakten gepoetst zijn.
- Verwijder grondig plaque en resten van kleefpasta.
- Reinig de boven- én de onderkaak gebitsprothese.
- Gebruik een gaasje om de (kleefpasta) resten te verwijderen.

Aandachtspunten

- Laat de gebitsprothese 's nachts niet in de mond.
- Gebruik geen scherpe voorwerpen om tandsteen te verwijderen. Leg de prothese liever een kwartier tot een hele nacht in huishoudazijn om het tandsteen los te weken. Borstel de prothese grondig met de gebitsprotheseborstel en spoel goed af.
- De gebitsprothese zit soms verankerd op een natuurlijke tand (skeletprothese of plaatprothese). Poetsen met fluoridetandpasta is in deze gevallen nog steeds belangrijk.
- Bij de overkappingsprothese of 'klikprothese' is het belangrijk dat niet alleen de uitneembare gebitsprothese dient onderhouden te worden, maar ook de vaste, metalen structuren in de mond. Die metalen structuren poets je op dezelfde manieren als natuurlijke tanden.

Poetsen maar!

Ondersteun de poetsinstructies van de uitneembare gebitsprothese met materialen uit het uitbreidingspakket:

- Gebitsprothese-model (onder of bovenkaak)
- Materialen mondzorg
- Folder 'basisadviezen gebitsprothesen en andere structuren in de mond'



Extra: digitale ondersteuning

- Kennisclip '[materialen om een gebitsprothese te poetsen](#)'
- Kennisclip '[spoelen van een gebitsprothese](#)'
- Kennisclip '[kleefpasta en de gebitsprothese](#)'
- Kennisclip '[de gebitsprothese 's nachts droog bewaren](#)'
- Kennisclip '[poetskaart voor zorgafhankelijke ouderen met een gebitsprothese](#)'
- Kennisclip '[een gebitsprothese en reinigingstabletten](#)'
- Kennisclips over de overkappingsprothese (of 'klikprothese')
 - [Het uitneembare gedeelte van de overkappingsprothese](#)
 - Het vaste gedeelte van de overkappingsprothese: [de structuren van een overkappingsprothese](#) (drukknopjes, bolletjes of een baar).
- Video bijzondere adviezen '[het reinigen van de uitneembare gebitsprothesen](#)'



4.1.4 De tandeloze mond

- Ouderen met een volledige uitneembare gebitsprothese (zonder verankeringen), hebben tandeloze kaken. Zeker wanneer de oudere een droge mond heeft, zien we dat er vaak voedselresten achterblijven in de mond. Tot na enkele uren na de maaltijd. Het blijft dus noodzakelijk om dagelijks de tandeloze mond te reinigen.
- Het tandvlees waar de gebitsprothese op rust dient éénmaal per dag proper worden gemaakt met een vochtig gaasje of zachte tandenborstel. Dit is belangrijk om schimmelvorming en irritatie te vermijden. Rapporteer wanneer de slijmvliezen bloeden, vuurrood, zacht en gezwollen zijn.

Extra digitale ondersteuning: kennisclip:

[verzorging van de tandeloze kaken bij de oudere](#)



4.1.5 De tong

Bij ouderen met een droge mond gaat voedsel moeilijker wegspoelen en gaan neerslaan op de tong. Hiervoor ga je een tongschraper gebruiken. De tong reinigen helpt het smaakvermogen van de oudere.

- Gebruik een lusvormige tongschraper. Een borstel op de tongschraper is handig om het beslag los te borstelen.
- Poets de tong één keer per dag.
- De tongschraper wordt zo ver mogelijk achter op de tong geplaatst en zachtjes duwend vooruit getrokken. Herhaal deze beweging verschillende keren tot het tongbeslag verwijderd is.
- Spoel daarna de tongschraper goed af.
- Kan de oudere het niet zelf doen? Laat de persoon de tong uitsteken en help indien nodig. Stabiliseer de tong met je vrije hand eventueel met een gaasje.

De tong reinigen is belangrijk om een slechte ademgeur tegen te gaan. Mondspoelmiddelen zijn geen afdoende alternatief hiervoor. Een mondspoelmiddel, opzuigen van een muntje of gebruik van kauwgom kunnen slechts tijdelijk de slechte ademgeur verdoezelen en een fris gevoel geven, maar het neemt de oorzaak van de slechte ademgeur niet weg. Wanneer bij een adequate dagelijkse mondhygiëne de slechte ademgeur aanwezig blijft, is het aan te raden om een tandarts of mondhygiënist te raadplegen.

In de basiskoffer en het uitbreidingspakket ouderen:

- Tongschraper
- Brochure basisadviezen + 12 jarigen



Digitale ondersteuning:

- o Kennisclip '[tong reinigen](#)'
- o Kennisclip '[mondspoelmiddel](#)'
- o Kennisclip '[slijmvliezen en de tong bij ouderen](#)'



4.2 Pijler 2: Nazicht van de mond

Het is belangrijk om naar de jaarlijkse controle bij de tandarts te blijven gaan ('(half-) jaarlijks preventief mondonderzoek'), ook op latere leeftijd. Vele ouderen zijn al lang niet meer naar de tandarts geweest, of ze zijn het niet gewoon om naar de tandarts te gaan. Er is soms een beperkt bewustzijn van het belang van mondgezondheid bij ouderen en hun familieleden of mantelzorgers. De attitude van ouderen tegenover hun mondgezondheid kan berustend en fatalistisch zijn. "Het is niet meer de moeite waard," "Laat het maar zoals het is.", "Ik ben te oud om nog naar de tandarts te gaan."

Voor volwassenen wordt aangeraden om minstens één keer per jaar op controle bij de tandarts te gaan, ook voor personen zonder natuurlijke tanden. De tandarts kan de oudere ook aanraden om meer dan één keer per jaar op controle te komen naargelang de staat van het gebit. Ook wanneer er geen klachten zijn.

De doorverwijzing naar de mondhygiënist

De tandarts onderzoekt de mondholte, stelt diagnoses, maakt behandelplannen op, en voert tandheelkundige behandelingen uit. Dit met als doel een gezond natuurlijk gebit met al zijn functies zo lang mogelijk te behouden. De tandarts kan de patiënt doorsturen naar de mondhygiënist.

De mondhygiënist richt zich op preventie en mondverzorging, om zo vroegtijdig gebitsproblemen vast te stellen, te voorkomen én te bestrijden. Mondhygiënisten kunnen meer uitleg geven over het dagelijks correct verzorgen van de mond, de gebitsprothese of andere prothetische structuren in de mond. Meer informatie bij wie je kan aankloppen voor welk advies, kan je vinden via [dit artikel](#) op gezondemondb.be.

Toegankelijkheid

Het vervoer naar en van de tandarts kan een hinderpaal vormen voor de oudere. Als een gewoon tandartsbezoek moeilijk is, zijn er weinig alternatieven zoals mobiele tandartsen, tandartsstoelen in instellingen of gespecialiseerde centra. Tandartsen zijn soms eerder terughoudend en vinden het niet altijd evident om zorg te bieden aan ouderen. Tandartspraktijken zijn vaak niet aangepast aan rolstoelgebruikers.

Terugbetaling

o Leeftijdsgrens

Het jaarlijks preventief mondonderzoek wordt terugbetaald tot de 80ste verjaardag. Voor de leeftijd van 80 jaar geldt dat het jaarlijks mondonderzoek voor het grootste deel terugbetaald wordt. Als je langer dan 1 jaar wacht om naar de tandarts te gaan, betaalt de mutualiteit je voor bepaalde behandelingen minder terug, maar wel nog steeds het grootste deel. De tarieven kunnen ieder jaar veranderen.

o Regel derde betaler

Sinds 1 januari 2022 kan de Regel Derde Betaler toegepast worden bij elke patiënt. Bij de Regel Derde Betaler hoef je als patiënt niet het volledige bedrag van een behandeling zelf te betalen. Jij betaalt enkel het remgeld, dit is het deel van het bedrag dat je sowieso niet terugbetaald krijgt. Het ziekenfonds betaalt de rest van het bedrag, dat het anders achteraf aan jou als patiënt zou terugbetalen, rechtstreeks aan

de tandarts. Het ziekenfonds komt dus tussen als 'derde partij'. Uiteraard is dit handig, want de kosten van een tandheelkundige behandeling kunnen oplopen.

In tegenstelling tot de huisarts is de tandarts echter nooit verplicht om de Regel Derde Betaler toe te passen. Wil je zekerheid over de mogelijkheid tot de Regel Derde Betaler bij jouw tandarts, dan vraag je het best op voorhand na.

- o **Verhoogde tegemoetkoming**

Bij mensen met een statuut van verhoogde tegemoetkoming betaalt het ziekenfonds de meeste behandelingen volledig terug. Vaak hebben personen met een laag inkomen, een chronische ziekte of invaliditeit dit statuut. In sommige gevallen kent het ziekenfonds dit automatisch toe, maar dat is niet altijd het geval. Vraag dit dus zeker na bij je ziekenfonds, misschien heb je wel recht op dit statuut zonder dat je het zelf weet.

- o **Maximumfactuur**

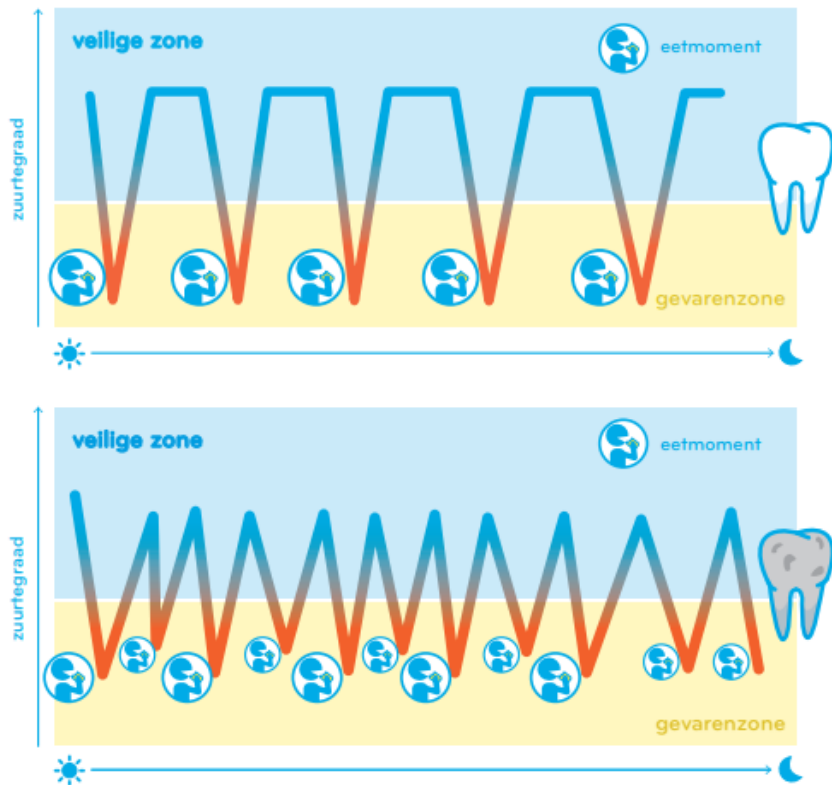
Voor alle Belgische burgers geldt ook een maximumfactuur. Wanneer je medische kosten een bepaald bedrag overschrijden, betaalt het ziekenfonds alle bijkomende remgelden volledig terug. De maximumfactuur wordt berekend door de ziekenfondsen en automatisch toegekend. Wel is het zo dat je inkomen het plafondbedrag bepaalt: hoe minder je verdient, hoe lager het plafondbedrag.

4.3 Pijler 3: Mondvriendelijke voeding

De derde pijler is mondvriendelijke voeding. Mondvriendelijke voeding komt niet altijd overeen met gezonde voeding. De zuurtegraad in voedingsproducten zorgt voor tandproblemen. Daardoor zijn suikerrijke, plakkerige en zure tussendoortjes mondonvriendelijke producten. Ze verstoren de zuurtegraad van de mond. 's Nachts of juist voor het slapengaan iets eten of drinken heeft een slechte invloed op de tanden. Een glas water na het nuttigen van een suikerrijk, zuur of plakkerig tussendoortje of drankje kan helpen om dit weg te spoelen.

Streef naar maximaal vijf eetmomenten per dag. Voor een gezonde mond is het heel belangrijk dat je de tanden voldoende rust geeft tussen de eetmomenten door. Drink daarom tussen de vijf eetmomenten alleen water of ongesuikerde dranken, zo kunnen je tanden zich goed herstellen na een maaltijd. Zure en gesuikerde dranken worden

meegerekend als een van de vijf eetmomenten. Bijvoorbeeld: (light of zero) frisdrank, fruitmelk en chocolademelk, thee of koffie met suiker, fruitsap of een smoothie. Wat kan wel tussen deze eetmomenten in: water, ongesuikerde melk, thee of koffie, verse soep of groentesap.



We hoeven niet te stoppen met gezonde (maar zure) voedingsmiddelen te eten. Enkele eenvoudige middelen volstaan om het nadelige effect van zuren in te perken:

- o Eet het fruit dat je wil eten in één keer op, niet verspreid over de dag
- o Melk of kaas na de maaltijd neutraliseren eventuele zuren
- o Kauwen op (suikervrije!) kauwgom verhoogt de speekselvloed
- o Drink zure drank (bijvoorbeeld: vers appelsiensap) bij de maaltijd, niet tussendoor
- o Drink zure drankjes in één keer op en werk ze niet tussen de tanden door; een rietje helpt om het contact met de tanden nog te verminderen

Laat de groep 5 mondonvriendelijke en 5 mond vriendelijke voedingsmiddelen opsommen.



5. Materialen

In de koffer en op de website kan je heel wat materialen terugvinden die je kan gebruiken om aan de slag te gaan met mondzorg bij ouderen. Hieronder leggen we uit wat deze materialen zijn en hoe je ze kan gebruiken.

5.1 De online ondersteuning

Gezonde Mond biedt gratis, online materialen aan. Deze kan je extra gebruiken ter ondersteuning. In deze handleiding wordt verwezen naar:

- Artikels en materialen op de algemene website van het Vlaams Instituut Mondgezondheid: www.gezondemond.be
- Materialen op de projectpagina van De Mondzorglijn www.demondzorglijn.be (zie '5.5 Goede praktijkvoorbeelden uit de woonzorgcentra')
- Onderstaande video's staan op één plek: het Gezonde Mond YouTube kanaal!
 - [Kennisclips](#)
10-tal verschillende instructievideo's over mondgezondheid van zorgafhankelijke ouderen.
 - [Instructievideo's BelRAI 'Mond en tanden'](#)
De BelRAI Mond en tanden is een screeningsinstrument waarmee een niet-mondzorgprofessional (dus geen tandarts of mondhygiënist) de mond van de oudere evalueert om de nood aan hulp met mondhygiëne en verwijzing naar de tandarts in te schatten. De instructievideo's en foto's instrueren het belang en de uitvoering van deze screening.
 - [Bijzondere adviezen mondzorg](#)
De adviezen in zowel tekstvorm als ondertitelde videoclips zijn er voor iedereen die mondzorg assisteert, of de mondzorg uitvoert bij personen met (een) beperking(en).
 - [Webinar 'Gezond begint in je mond, ook voor kwetsbare ouderen'](#) (03/02/2022).



5.2 Basisadviezen en specifieke adviezen voor personen met een gebitsprothese of andere structuren in de mond.



In de basiskoffer vind je 2 brochures met [algemene basisadviezen mondgezondheid](#). Eén brochure bevat advies voor iedereen jonger dan 12 jaar en de andere brochure bevat advies voor iedereen ouder dan 12 jaar. Deze basisadviezen geven op een eenvoudige manier weer hoe je een goede mondgezondheid kan bekomen via de drie pijlers.



Gezonde Mond ontwikkelde naast de brochure met de algemene basisadviezen een bijkomende folder met [specifieke adviezen voor personen met een gebitsprothese of andere gebitsstructuren](#) (tandkronen, bruggen en/of implantaten). Download het vouwblad in A4-formaat en print dit document uit. Je kan deze pagina in het midden plooien. Zo krijg je een brochure in A5-formaat waar op elke zijde van de brochure tekst vermeld staat. Plaats dit als aanvulling bij de brochure van algemene basisadviezen mondgezondheid.



Je kan deze brochures en de bijkomende folder printen en meegeven aan je groep.

5.3 Materialen (volledig) zorgafhankelijke ouderen

Kwetsbare ouderen zijn ouderen die zelf niet meer volledig kunnen instaan voor hun dagdagelijkse activiteiten of zelfs voor hun basiszorg. Ze hebben milde tot ernstige gezondheidsproblemen, met fysieke en/of cognitieve beperkingen. Kwetsbare ouderen zijn ouderen die op één of andere manier zorg nodig hebben op dagelijkse basis. Dit kan zowel in een woonzorgcentrum als thuis, als in een tussenvorm (bv. assistentiewoning,...). Binnen de groep van de kwetsbare ouderen zijn er personen met een nog hoger risico op een slechte mondgezondheid. Dit zijn vooral personen met nog natuurlijke tanden die **geen zelfzorg** op zich kunnen nemen **door een fysieke beperking (motorisch) en/of cognitieve achteruitgang**. Volledig zorgafhankelijke ouderen hebben de minst goede mondhygiëne.

Kennisclips die meer informatie bieden over dagelijkse mondzorg bij kwetsbare ouderen:

- [Volledige overname van het poetsen van de tanden van zorgafhankelijke oudere](#)
- [Posities om te poetsen bij een zorgafhankelijke oudere](#)
- [Positie om te poetsen bij een zorgafhankelijke oudere in bed](#)



5.4 Factsheet 'hoe omgaan met weerstand tijdens de dagelijkse mondzorg'



Ouderen met het dementiesyndroom hebben vaker problemen in de mond, vooral diegenen die weerstand tonen tegenover de zorg die aangeboden wordt. Weerstand tegen mondzorg is de meest belangrijke drempel die door zorgverleners gepercipieerd wordt. Zorgverleners voelen zich vaak oncomfortabel bij het uitvoeren van mondzorg wanneer de patiënt weerstand biedt. Het is niet eenvoudig en er is geen pasklaar antwoord.

Gezonde Mond ontwikkelde daarom een overzicht met heel wat tips toepasbaar voor zorgverleners werkzaam binnen de thuiszorg, in woonzorgcentra en in andere zorgvoorzieningen. Deze tips zullen afweergedrag niet bij elke persoon doen oplossen, maar ze geven zorgverleners wel handvatten om ermee om te gaan.

De factsheet 'hoe omgaan met weerstand tijdens de dagelijkse mondzorg' biedt tips aan die kunnen gebruikt worden bij het aanreiken van de dagelijkse mondzorg bij personen die weerstand vertonen.

Wil jij als lesgever hier graag mee aan de slag met een groepje zorg- en/of verpleegkundigen? Ook in de bijhorende PowerPoint presentatie (PPT) is er een sectie 'afweergedrag bij mondzorg' terug te vinden.

De PPT kan je online terugvinden op www.gezondemondbelgium.be/hulpmiddelen/gezonde-mondkoffer-een-box-vol-inspiratie-over-mondhygiene/



5.5 Inspirerende praktijkvoorbeelden uit de woonzorgcentra

Ter verbetering van de mondgezondheid van zorgafhankelijke ouderen die in woonzorgcentra (WZC) verblijven werd de methodiek 'De Mondzorglijn' ontwikkeld. De Mondzorglijn, is een implementatieprocedure voor het toepassen van een structureel, preventief mondzorgbeleid. Het is een 7-stappenplan waarbij mondzorg verankerd wordt in de dagdagelijkse organisatie van het WZC. Zo'n implementatietraject kan ondersteund worden door een procesbegeleider mondzorg. De procesbegeleider mondzorg is een tandarts of mondhygiënist die gedurende maximaal 65 uren overheen 2 à 3 jaar het veranderingstraject begeleidt.

Sinds de start in 2019 nemen meer dan 130 WZC deel aan het project (update december 2022). Zij gaan aan de slag met een procesbegeleider mondzorg. WZC kunnen ook zelfstandig aan de slag gaan met het draaiboek van het stappenplan en bijhorende materialen. Meer info: www.demondzorglijn.be

Eén van de eerste opdrachten binnen het implementatietraject is het organiseren van een kick-off. Een kick-off is een start event waarbij mondzorg in de kijker wordt gezet en de omgeving van je doelgroep en de organisatie op de hoogte wordt gebracht over het belang van goede mondzorg.

Gezonde Mond verzamelt en centraliseert de materialen in het kader van deze kick-off acties op de projectpagina voor de WZC. Het gaat om sensibiliserings- en ondersteuningsmaterialen die ontwikkeld zijn in de WZC om mondzorg in de kijker te zetten:

- o spelen (bingo, ganzenbord, memory...)
- o promotiematerialen (posters, opnamebrochures, folders,...)
- o goodiebags voor zorgverleners en etuis voor bewoners met gadgets/staaltjes
- o materialen als decoratie voor een infostand of tentoonstelling
- o artikels in bewonerskrantjes
- o quizjes
- o filmpjes
- o ...



Organiseer jij ook binnenkort een communicatiecampagne of een kick-off? Zie je het groots en wil je een volledige themaweek rond mondzorg organiseren en zoek je meer materialen? Bijvoorbeeld 'de week van de mondzorg' binnen jouw zorgvoorziening?

Neem dan zeker een kijkje op de webpagina van De Mondzorglijn welke acties en materialen jij kan toepassen in jouw (zorg)organisatie:



Of deel je graag zelf jouw goede praktijkvoorbeeld? Stuur jouw goede praktijkvoorbeeld door via [dit formulier](#) en laat het (inhoudelijk) reviseren door Gezonde Mond.

5.6 Materialen dag van de mondgezondheid

Op 20 maart is het 'Dag van de mondgezondheid'. Jaarlijks worden er materialen ontwikkeld door Gezonde Mond en gratis ter beschikking gesteld aan zelfstandigen en organisaties om het thema in de kijker te zetten. Markeer alvast deze datum in jouw agenda en hou naar aanloop van deze speciale dag onze sociale media kanalen extra goed in het oog!

5.7 Gesprekskaarten



In de koffer vind je 10 gesprekskaarten met rode en groene antwoordpapieren terug. Deze kaarten hebben als doel het gesprek rond mondgezondheid op gang te brengen. Gebruik deze kaarten door een stelling voor te lezen en de groep een groen kaartje te laten opsteken als ze het eens zijn met de stelling en een rode kaart als ze het oneens zijn met de stelling. Nadien kan je per stelling het antwoord bespreken en dieper ingaan op de gedachten van de groep. Je vindt het correcte antwoord en een extra woordje uitleg bij elke stelling terug.

Een aantal opwarmers!

1. Het heeft geen zin om tanden te poetsen waar een gaatje zit.

Klopt niet, je kan het niet erger maken door het poetsen, integendeel. Vaak maak je het zelfs beter! Een gaatje in de tand is het gevolg van cariës. Een aandoening van de tand waarbij zuren de mineralen aan de tand onttrekken waardoor deze verzwakt en er gaatjes kunnen ontstaan. In geval van cariës blijft het belangrijk om te poetsen met fluoride tandpasta omdat dit de tandweefsels weer versterkt en de verzwakking door cariës tegenhoudt. Fluoride maakt de tand meer weerbaar tegen zuren.

Tip: Op deze foto zijn de verschillende stadia van cariës zichtbaar. De eerste 2 stadia zijn nog omkeerbaar mits optimale mondhygiëne en fluoride tandpasta. Het heeft steeds zin om aangetaste of zelfs gebroken tanden te poetsen.



2. Wanneer tandvlees bloedt, stop je best even met poetsen.

Klopt niet. Blijven poetsen is de boodschap! Bloedend tandvlees is meestal een teken dat het tandvlees ontstoken is. Omdat die ontsteking veroorzaakt wordt door bacteriën in de tandplaque, is het nodig om de tandplaque weg te halen langsheen de tandvleesranden. Geef daarom die plaatsen extra aandacht bij het poetsen. Bloedt je tandvlees nog steeds na 2 weken zorgvuldig poetsen? Maak dan een afspraak met je tandarts of mondhygiënist.

3. Alleen witte tanden zijn gezond.

Klopt niet. Iedereen is uniek. Zo verschillen tandkleur en -helderheid van persoon tot persoon. Tandens zullen met het ouder worden wat donkerder worden en kunnen verkleuren door gebruik van bepaalde voedingsmiddelen of dranken (vb. koffie of thee) of door roken.

Er worden verschillende methoden en producten aangeboden om de tanden witter te maken, maar hier is wel voorzichtigheid bij geboden want die zijn niet altijd zonder gevaar. Vraag steeds advies aan je tandarts of mondhygiënist vooraleer een blekende tandpasta of ander product te gebruiken.

4. Na het poetsen moet ik mijn mond goed met water naspoelen.

Klopt niet. Het is belangrijk om de achtergebleven tandpasta en het schuim en speeksel uit te spugen, maar je hoeft niet (of nauwelijks) na te spoelen. De hoeveelheid Fluoride die je mogelijks daarna nog inslikt is zo klein, dat het niet schadelijk is.

5. Mondspoelmiddel kan gebruikt worden als alternatief voor poetsen.

Klopt wel én niet. Mondspoelmiddel is niet voldoende om bacteriën en voedselresten op de tong en tussen de tanden weg te krijgen. Dit krijg je enkel onder controle door goed te poetsen, ook tussen de tanden en op de tong.

MAAR het antwoord op deze vraag is genuanceerd. Spoelen met mondspoelmiddel vervangt in normale omstandigheden het poetsen niet, maar het kan in sommige gevallen wel het poetsen vervangen, vb. na een ingreep in de mond of bij onmogelijkheid tot poetsen. Chemische plaquecontrole aan de hand van een mondspoelmiddel (veelal chloorhexidine) kan bij voldoende hoge concentratie de plaquevorming verhinderen. Langdurig gebruik is echter niet aangewezen.

6. Kauwen beïnvloedt de doorbloeding van de hersenen

Klopt, kauwen is niet alleen goed voor de speekselproductie en beschermt tegen gaatjes (cariës). Studies tonen aan dat kauwen voor een betere doorbloeding van de hersenen zorgt, wat op haar beurt zorgt voor een betere denk- en geheugenfunctie.

Hoewel het vergezocht lijkt kan er een link gevonden worden tussen het ontstaan en het verder ontwikkelen van dementie en een slechte mondgezondheid. Een Amerikaanse studie (Paganini-hill,2012) heeft bv. 20 jaar lang een groep mensen gevolgd, hieruit bleek dat de mensen met een slecht kauwvermogen, weinig of geen natuurlijke tanden en geen tandvervanging een veel groter risico hadden op het later ontwikkelen van dementie.

7. Het dragen van een prothese 's nachts verhoogt het risico op het krijgen van een longontsteking.

Klopt, de mond staat in verbinding met de rest van het lichaam. Wanneer de gebitsprothese niet perfect wordt gepoetst, blijven bacteriën op de prothese achter. Deze ziektekiemen kunnen door de ouderen geïnhaleerd worden en zo een longontsteking veroorzaken (aspiratiepneumonie). De gebitsprothese 's nachts

inhouden, verdubbelt de kans op dergelijke longontsteking. Aspiratiepneumonie (longontsteking door inhalatie van ziektekiemen) is de tweede meest voorkomende infectieziekte in WZC met ziekenhuisopnames als gevolg. De gebitsprothese ga je 's avonds na het poetsen afspoelen, afdrogen en 's nachts droog bewaren.

8. Medicatie kan een droge mond veroorzaken.

Klopt. Van zodra meer dan 3 medicijnen worden gecombineerd is het risico op een droge mond sterk verhoogd. Bepaalde medicijnen (zoals vele psychofarmaca, dat zijn geneesmiddelen voor de behandeling van psychische aandoeningen) kunnen een droge mond veroorzaken. 25-60% van de ouderen heeft last van een droge mond. Omdat speeksel een belangrijke beschermende factor is, ondervinden ouderen met een droge mond veel meer problemen: meer cariës (tandbederf) en het tandbederf evolueert sneller in de verkeerde richting, meer tandplaque, meer tandvlees- en kaakbotaandoeningen, een onaangenaam gevoel in de mond, een vermindering van de smaakzin, moeilijkheden met gebitsprothesen, enzoverder.

9. Het aantal keer dat je suiker eet op een dag is belangrijker voor een gezonde mond dan de hoeveelheid suiker.

Klopt. Suiker in de voeding wordt door de bacteriën in de tandplaque omgezet in zuren. Het zijn deze zuren die cariës of tandbederf veroorzaken. Telkens suiker wordt gegeten, zal de mond zuur worden en duurt het een tijdje voor de zuurtegraad in de mond weer op een normaal pijl zit. Ook een kleine hoeveelheid suiker kan al zo'n zuuropstoot veroorzaken. Daarom is het belangrijk om de tanden tussen de maaltijden door rust te geven en het aantal eetmomenten te beperken. Suikers, zoals de suikers in fruit, zijn een essentieel onderdeel van gezonde voeding. Het is beter om suikerrijke voeding bewust bij één van de 5 maaltijden per dag te eten, zodat we de tanden voldoende rust geven.

10. Reinigingstabletten hebben geen enkele meerwaarde bovenop het goed schoon schrobben van de gebitsprothese.

Klopt niet. Goed poetsen van de gebitsprothese maakt het gebruik van de reinigingstabletten meestal overbodig. Reinigingstabletten kunnen in sommige gevallen wel bijkomende ontsmetting van de prothese geven bv. in geval van een schimmelinfectie onder de prothese of kunnen de prothesehygiëne ondersteunen. Sowieso moet de prothese voor het plaatsen in water met een reinigingstablet goed gepoetst worden. Vraag raad bij uw tandarts of mondhygiënist.

Wil je nog meer stellingen bespreken in groep? In het kader van de 'dag van de mondgezondheid' op 20 maart 2022 werden stellingen rond mondgezondheid verspreid. Deze campagne 'be proud of your mouth' campagne was toen gericht naar vooral jongeren. Neem zeker een kijkje op gezondmond.be als je maar niet genoeg van krijgt van verschillende mythes en waarheden!

<https://gezondmond.be/iedereen/dag-van-de-mondgezondheid/>



Een aantal doordenkers!

Volgende alinea werden een aantal casussen beschreven. De **casussen** zet de groep (ouderen, mantelzorgers en/of zorgverleners) aan tot denken. De moderator kan **verdiepende vragen** hierbij stellen. Het doel van deze casussen is dat er via **groepsdiscussie** een groter bewustzijn in rond thema's zoals ouder worden, dementie, zorgplanning, weerstand tegen zorg,... Er zijn geen pasklare antwoorden, noch foute of juiste antwoorden mogelijk.

Casus 1

Jan De Wit, 89 jaar, landbouwer. Dronk uit goede gewoonte altijd een glas water terwijl zijn vrouw een koffietje dronk na de middag. Na het overlijden van zijn vrouw en een toenemende zorgafhankelijkheid verhuisde Jan naar een woonzorgcentrum. Jan wordt er graag gezien. Hij krijgt er elke dag bezoek van andere bewoners die heel vaak een karamel snoepje achterlaten. Ook in de refter van het WZC worden er elke dag andere koekjes uitgedeeld na de maaltijden.

- Wat denken jullie ervan? Wat is jullie mening?
- Mogen we hier iets op zeggen?
- Wat kan helpen?
- ...

Casus 2

Maria, 92 jaar, woont thuis. Er komt elke dag een zorgkundige over de vloer. Maria vergeet vaak, maar wilt zoveel als mogelijk nog zelfstandig wonen. Tijdens de ochtendverzorging wilt ze haar tanden niet poetsen. De zorgkundige probeert haar te overtuigen, maar Maria begint te roepen en met de handen te zwaaien.

- Begrijp je de reactie van Maria?
- Wat kan helpen in deze casus?
- Wat zou jij ervan vinden dat een zorgkundige helpt bij jouw dagelijkse mondzorg?
- Welke prioriteit verwacht je dat de zorgverleners toeschrijven aan mondgezondheid en mondzorg?
- Wat verwacht je als de mondverzorging uitgevoerd wordt door de zorgverleners?
- ...

Casus 3

Anna woont in het woonzorgcentrum. Ze is zorgafhankelijk door een versnelde achteruitgang afgelopen jaren. Ze vergeet veel, maar geeft wel belang te hechten aan haar tanden. Ze rekt op haar familie om naar de tandarts te gaan, want zelf kan ze niet gaan. Ze heeft uitgebreid kroon- en brugwerk in de mond. Ze doet haar best om deze goed te verzorgen, maar dit lukt niet altijd even goed. De familie vindt het niet meer nodig dat een jaarlijkse controle bij de tandarts georganiseerd wordt.

- Wat merk je op?
- Hoe zou jij reageren als oudere?
- Hoe zou jij reageren als familielid?
- Hoe zou jij reageren als zorgverlener?
- Wat zouden mogelijke manieren zijn om dit op te lossen?
-

6. Evaluatieformulier het gebruik van de koffer



Het is heel belangrijk dat de materialen in de koffer na elke ontlening geëvalueerd worden. Zo kunnen we onze koffers continu blijven verbeteren en zo goed mogelijk afstemmen op de doelgroep. We stellen enkele korte vragen en je krijgt ruimte om extra feedback achter te laten. Het maakt niet hoe kort of hoe lang de ontlening was.

De evaluatie invullen kan [via deze link](#) of deze QR-code.



De QR-code kleeft ook op het deksel van de doos van de koffer.