

Eet je mond gezond

- Beperk je voeding tot 6 à 7 eet- en drinkmomenten per dag (met uitzondering van water, koffie en thee zonder suiker).
- Vermijd suikers of snoepen buiten de maaltijd. Kies voor tussendoortjes met zo weinig mogelijk suiker (vb. melkproducten, noten, fruit).
- Drink zo weinig mogelijk frisdrank (vermijd ook licht frisdrank) en zure dranken.
- Drink voldoende water.
- Zuivelproducten werken beschermend: het eten van een stukje kaas of het drinken van een glas melk aan het einde van de maaltijd is een goede gewoonte.
- Zuivere noten, vis en gevogelte zorgen voor sterke tanden en brengen nuttige mineralen voor het gebit aan.
- Verhoog de speekselproductie: kauw goed tijdens het eten. Gebruik eventueel suikervrije kauwgom.
- Beperk kleverige voeding (zoals snoepgoed) en voeding die tussen de tanden kan blijven steken. Hoe langer voedingsresten in de mond blijven, hoe meer bacteriën zich kunnen ontwikkelen.
- Poets je tanden niet onmiddellijk na het nuttigen van zure voeding of drank, maar wacht minstens één uur.

Voor meer info raadpleeg:

Fleur Libert

Logopediste

055 33 66 79

✉ fleur.libert@azoudenaarde.be

Katelijnn Van de Velde

Expert-geriatrisch verpleegkundige

055 33 62 96

✉ liaison1@azoudenaarde.be

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met
jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

055 33 61 11

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be



V.U.: AZ Oudenaarde

MONDZORG

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Natuurlijke tanden

Minstens 2x daags – 's morgens en 's avonds

Poets de 3 kanten met aandacht voor de **overgang tussen tand en tandvlees**

* Binnenkant

* Buitenkant

* Bovenkant

- Plaats de borstel schuin op het tandvlees
- Maak bij het poetsen korte horizontale bewegingen
- Vermijd te hard te drukken
- Spuw de tandpasta uit als je klaar bent
Spoel niet na, de fluoride kan dan nog naderen
- Reinig de vlakken tussen de tanden met flosdraad of een rager

Bij slikproblemen: gebruik een droge tandenborstel, dit geeft minder schuimvorming.

Bij een droge mond is poetsen met een natte tandenborstel aangenamer.

Kunstgebit

Minstens 2x daags – 's morgens en 's avonds

De prothese **reinigen met water en vloeibare zeep**

! Tandpasta of reinigingstabletten maken een prothese ruw (risico voor bacteriegroei)

- Poets boven een wastafel, gevuld met water. Indien de prothese jou ontglipt, dan is er minder kans op schade
- Bewaar de prothese 's nachts droog in een gebitspotje
- Zorg voor een goede reiniging van de mond om schimmel en slechte adem te voorkomen (zie tandeloze mond)
- Maak de tandprothese steeds wat nat bij het terugplaatsen

Bij vorming van tandsteen op de prothese: leg de prothese in een oplossing van gelijke delen water en azijn ('s nachts).

Tandeloze mond

Minstens 2x daags – 's morgens en 's avonds

Indien geen tanden of na het uitnemen van het kunstgebit:

- Gebruik een zachte tandenborstel om de kaken, het gehemelte en de binnenkant van de wangen te poetsen
- Gebruik eventueel tandpasta, maar dit is niet noodzakelijk
- Het gebruik van een vochtig gaasje of dentaswabs (reinigend sponsje) kan ook indien het gebruik van een tandenborstel te moeilijk is

Algemeen

Controleer dagelijks de mond. Bij onregelmatigheden of pijn: verwittig de huisarts of tandarts.

Vergeet tevens de controles bij de tandarts niet! Als je nog tanden hebt, ga je best twee keer per jaar op controle. Bij een tandeloze mond is een jaarlijkse controle voldoende.