

Algemene tips

- Poets minstens tweemaal per dag je tanden gedurende twee minuten.
- Wacht tot 30 minuten na het eten om te poetsen.
- Vervang de tandenborstel minstens om de drie maanden of wanneer de haartjes uiteen gaan staan
 - ➔ geheugensteuntje:
nieuw seizoen = nieuwe tandenborstel
- Raadpleeg je behandelend (tand)arts voor correcte informatie over mondspoelmiddelen of andere mondzorgproducten. Mondspoelmiddel wordt beter gebruikt op medisch advies.
- Breng jaarlijks een bezoek aan je tandarts.

Tips voor een droge mond

- Drink voldoende water.
- Kauw op suikervrije kauwgom als er geen slikproblemen zijn (max. 5 minuten).
- Gebruik kunstspeeksel (te bestellen zonder voorschrift in de apotheek), bv. Oral balance biotène (= gel) of Glandosane of Oral7 (= spray).



MEER INFO?

Het is mogelijk dat je na het lezen van deze folder nog vragen hebt. Aarzel dan niet om contact op te nemen met onze dienst logopedie:

- **09 246 99 90 (AZ Maria Middelaes)**
- **09 387 72 70 (AZ Sint-Vincentius Deinze)**

Spreek gerust ook je stomatoloog, tandarts of mondhygiënist hierover aan.

AZ Maria Middelaes / Sint-Vincentius Deinze heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt een raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes / Sint-Vincentius Deinze, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Mondzorg



PATIËNTENINFORMATIE



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent
09 246 46 46 | info@azmmsj.be
www.mariamiddelaes.be



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze
09 387 71 11 | info@azstvdinze.be
www.azstvdinze.be

Volg ons ook op:

SAP 24878 | december 2022



Waarom is een goede mondgezondheid belangrijk?

Je mond is een toegangspoort tot de rest van je lichaam. Op je tanden kan er tandplaque (= wit-gelig zachte aanslag op de tanden en het tandvlees) ontstaan. Hierdoor vermenigvuldigen bacteriën zich massaal. Via tandvleesontsteking of door deze bacteriën in te slikken, komen ze in het lichaam terecht.

EEN GOEDE MONDGEZONDHEID =
EEN BETERE LEVENSKWALITEIT.



Vaak voorkomende mondproblemen

Tandbederf, tandsteen, ontsteking van het tandvlees, slijmvliesontstekingen en schimmelinfecties zijn vaak voorkomende mondproblemen.

Dit kan leiden tot ondervoeding, longontsteking, infectie, pijn, slechte adem, smaakstoornissen, abscessen, ontsteking van de hartklep (endocarditis) en verminderde levenskwaliteit.

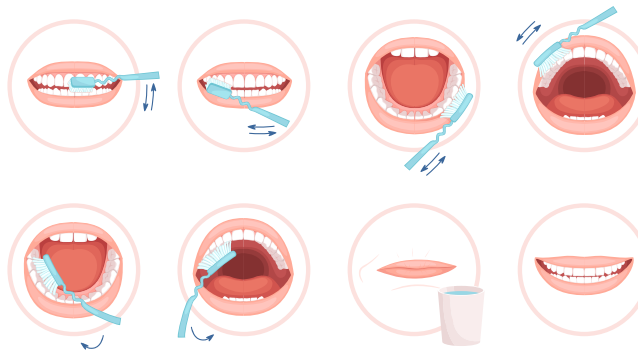
Als je rookt, diabetes hebt of zwanger bent, heb je meer kans op tandproblemen. Extra goed poetsen is dan aanbevolen. Ook bij personen met slikproblemen (dysfagie) is het belangrijk voldoende aandacht te hebben voor een goede mondzorg.

Tips voor een goed mondzorg

EIGEN TANDEN

➔ Materiaal

- Tandpasta met fluoride
- Medium (niet hard of zacht) tandenborstel, al dan niet elektrisch
- Ragers of flosdraad



➔ Tips

- Gebruik de volledige oppervlakte van de haren van de tandenborstel om de hoeveelheid tandpasta aan te brengen.
- Tong reinigen met een tandenborstel of tongscraper (van achteren naar voren).

GEBITSPROTHESE

➔ Materiaal

- Vloeibare neutrale zeep (bv. handzeep zonder parfum)
- Gebitsprothesetandenborstel

➔ Tips

- Gebruik reinigingstabletten slechts één keer per week.
- Poets ook de tong en tandvlees mee (zie 'tandloze mond').
- Spoel de prothese na elke maaltijd.
- Bewaar je gebitsprothese 's nachts droog in een afgesloten gebitsprothesepot.
- Spoel je gebitsprothese 's ochtends af en breng nat in.

TANDLOZE MOND

➔ Materiaal

- Glas water (geen tandpasta)
- Zachte tandenborstel

➔ Tips

- Spoel de mond na iedere maaltijd.
- Reinig de mond met een zachte tandenborstel en water. Wrijf zacht over het tandvlees.