

De Mond niet Vergeten!



Voor u ligt **het Poetsboek**: alles wat u moet weten voor het behoud van een goede mondgezondheid bij het ouder worden. Het bevat aanwijzingen voor de dagelijkse mondverzorging, bedoeld voor ouderen en voor de mensen die hen hierbij ondersteunen, zoals naasten en thuiszorgmedewerkers.

De informatie en aanwijzingen komen voort uit de laatste inzichten. De informatie kan dus soms afwijken van wat iemand gewend is. Het Poetsboek gaat niet alleen over de techniek van het poetsen. Het gaat ook over emoties als er hulp nodig is bij het poetsen. En over hoe u de hulp voor allebei plezierig kunt laten verlopen.

Op www.demondnietvergeten.nl vindt u films die de informatie uit dit Poetsboek demonstreren.

Handige adressen

Op www.demondnietvergeten.nl staat alle informatie uit dit poetsboek en meer. Filmpjes die het poetsen illustreren bijvoorbeeld, en informatie over mondverzorgingsgebruiken in andere culturen.

Webwinkels voor mondverzorgingsproducten

www.tandartsplein.nl

www.leef.nl

www.tandwinkel.nl

www.deonlinedrogist.nl

www.gebitshop.nl

www.hulpmiddelenshop.nl

Mondzorgverleners

Veel tandartsen, mondhygiënisten en tandprotheticen hebben een praktijkruimte die goed toegankelijk is voor mensen die slecht ter been of rolstoelafhankelijk zijn. Ook kunnen zij mensen met geheugenproblemen goed behandelen. Uw huisarts of uw thuiszorgmedewerker kent deze praktijken vaak wel. Er zijn ook mondzorgverleners die gespecialiseerd zijn in mondzorg voor kwetsbare ouderen. Op de website van de Nederlandse Vereniging voor Gerodontologie vindt u hun namen en adressen: www.gerodontologie.nl/leden-die-helpen.

Speekselcentrum

Bij een ernstig droge mond, waar uw tandarts, mondhygiënist of huisarts geen raad mee weet, kunt u terecht bij het Nederlands Speekselcentrum: www.speekselcentrum.nl.

Meer handige adressen vindt u op www.demondnietvergeten.nl.

Inhoudsopgave

Handige adressen	1
Belang van een gezonde mond	3
Basisprincipes van goede mondverzorging	4
Poetsen van natuurlijke tanden en kiezen	5
Poetsen van een gebitsprothese	6
Tandenborstels	7
Dentaswabs, ragers, airfloss en speciale tandpasta's	8
Helpen bij het poetsen	
• tips om de hulp plezierig te laten verlopen	9, 10
• tips voor de poetshouding	11, 12

Poetskaarten

• Natuurlijk gebit	13 (bovenkaak), 14 (onderkaak)
• Gedeeltelijke gebitsprothese	15 (bovenkaak), 16 (onderkaak)
• Overkappingsprothese	17 (bovenkaak), 18 (onderkaak)
• Volledige gebitsprothese	19 (bovenkaak), 20 (onderkaak)
• Tandeloze mond: zelf poetsen	21
• Tandeloze mond: helpen met poetsen	22



De Mond niet Vergeten!

Belang van een gezonde mond

Een gezonde en frisse mond is belangrijk om goed te kunnen eten, praten en lachen. En ook om plezierig dichtbij mensen te kunnen zijn. Goed kauwen is bovendien goed voor het denkvermogen en geheugen, want kauwen stimuleert de doorbloeding van de hersenen.

Een slechte mondgezondheid vergroot daarnaast het risico op longontsteking en hart- en vaatziekten. Bij mensen met suikerziekte kan een slechte mondgezondheid de bloedsuikerspiegel ontregelen.

Door goed poetsen verwijdert u tandplak. Tandplak is een witgeel laagje dat bestaat uit een mengsel van voedselresten, speeksel en bacteriën. Het hoopt zich op tussen en op de tanden en kiezen en langs de tandvleesranden.

Door tandplak te verwijderen, voorkomt u gaatjes, ontstekingen, schimmelinfecties en pijn. Daarnaast zorgt het voor een fris uiterlijk en een frisse adem. Dat is toch voor iedereen belangrijk?!

De basisprincipes van een goede mondverzorging

Poetsen

Spoel na iedere maaltijd de mond, hiermee verwijdert u alvast de grote etensresten. Poetsen doet u twee keer per dag, liefst na het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan.



Naar de tandarts

Natuurlijke tanden en kiezen? Bezoek de tandarts of mondhygiënist dan ten minste twee keer per jaar.

Een volledig kunstgebit? Bezoek de tandarts of tandprotheticus dan ten minste één keer per jaar. Maak eerder een afspraak als u klachten hebt, zoals pijn of een slechte adem, een afgebroken tand of kies of problemen met kauwen of tandenpoetsen.

Problemen in de mond

Droge mond of lippen

Veel ouderen hebben last van een droge mond en/of droge lippen. Speekselvorming kan worden gestimuleerd met suikervrije kauwgom of suikervrije snoepjes. Ook kan het eten van iets licht-zuurs helpen, zoals een appel of komkommer.

Droge lippen verhelpt u door ze na elke poetsbeurt even in te smeren met een vette neutrale crème.

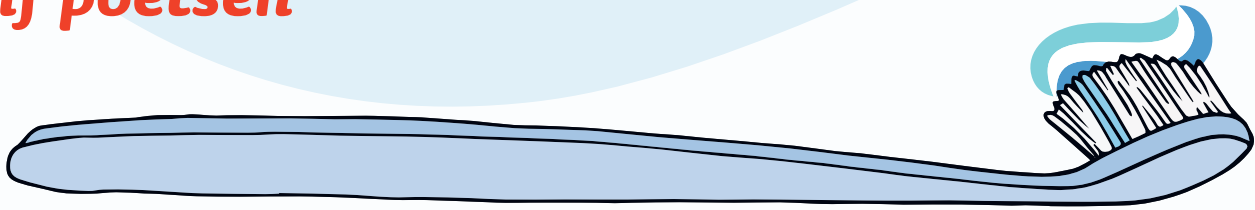
Voor een ernstig droge mond bestaan er ook medicinale hulpmiddelen, zoals bevochtigingsgels en kunstspeeksel. Raadpleeg hiervoor de tandarts, mondhygiënist of huisarts.

Tongbeslag

Als er op de tong aanslag zit (wit, geel of bruin) reinig de tong dan met een tongschraper.

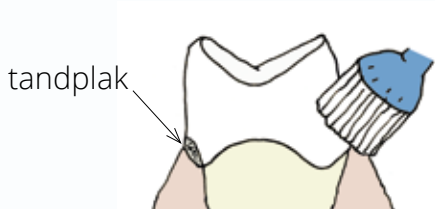
Tongbeslag kan namelijk leiden tot een slechte adem. Haal de schraper enkele malen langzaam over de tong van achter naar voren. Spoel de tongschraper tussendoor telkens af.

Zelf poetsen



Natuurlijke tanden en kiezen

- Tand en kies poets je aan drie kanten: eerst de **B**innenkant, dan de **B**uitenkant en de **B**ovenkant (de 3 B's).
- Besteed vooral aandacht aan de overgang van het tandvlees naar de tand of kies: zet hier de borstel schuin op het tandvlees.

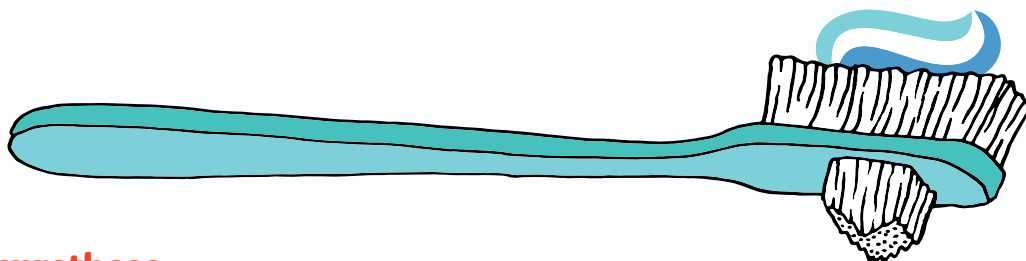


- Maak bij het poetsen korte horizontale bewegingen met de borstel.
- Poets niet te hard. Ter illustratie: als u de borstel aan het eind van het handvat tussen duim en vingertoppen vasthoudt, oefent u voldoende druk uit.

- Als u klaar bent, spuugt u de tandpasta uit.
- Spoel de mond niet na, want dan verdwijnt ook de belangrijke fluoride.
- Spoel de tandenborstel wel na en zet hem rechtop weg, met de borstelkop omhoog.
- Maak één keer per dag ook de ruimte tussen tanden en kiezen schoon met een rager. Dit is belangrijk omdat u met de tandenborstel niet goed de tussenruimtes bereikt. Beweeg de rager tussen alle ruimtes twee keer heen en weer.

Nog enkele tips:

- Als u een droge borstel gebruikt, schuimt de tandpasta minder. Dat kan voor mensen met slikproblemen belangrijk zijn.
- Heeft u een droge mond, dan is het juist wel prettig om de borstel voor het poetsen nat te maken.



Gebitsprothese

- Een gebitsprothese reinigt u met een gebitsprotheseborstel, water en vloeibare zeep. Bij voorkeur na iedere maaltijd, maar in ieder geval voor het slapen gaan. Tandpasta en reinigingstabletten maken het oppervlak van de gebitsprothese ruw, waardoor vuil en bacteriën er eerder aan hechten.
- Poets de gebitsprothese boven water of een zachte handdoek. Zo voorkomt u een breuk als de gebitsprothese uit uw handen glipt.
- Bewaar de gebitsprothese droog in een gebitsprothesebakje.
- Er kan tandsteen (verharde tandplak) op de gebitsprothese zitten, dat niet met de tandenborstel te verwijderen is. Leg de gebitsprothese dan 's nachts in een mengsel van één deel water en één deel azijn. Als u blanke natuurazijn gebruikt, kan het minder kwaad als iemand de vloeistof per ongeluk drinkt.
- Naast de gebitsprothese vraagt ook de mond een goede verzorging, om (schimmel) infecties en een slechte adem te voorkomen.
 - Implantaten en wortels van eigen tanden twee keer per dag poetsen (verbindingsstukje tussen implantaten met een rager).
 - Tandeloze mond: poets de kaken, gehemelte en binnenkant van de wangen in ieder geval voor het slapen gaan met een zachte tandenborstel.
 - Dat mag zonder tandpasta. Lukt het niet met een borstel, gebruik dan vochtige gaasjes of denta-wabs (afbeelding op volgende pagina).
- Voordat u de gebitsprothese weer indoeft: spoel de mond en maak de gebitsprothese even nat.

Mondverzorgingsproducten

1 Gewone tandenborstel

Kies een kleine borstelkop met zachte haren. Vervang de borstel als de haarbosjes uit elkaar gaan staan, maar tenminste elke drie maanden.

2 Elektrische tandenborstel

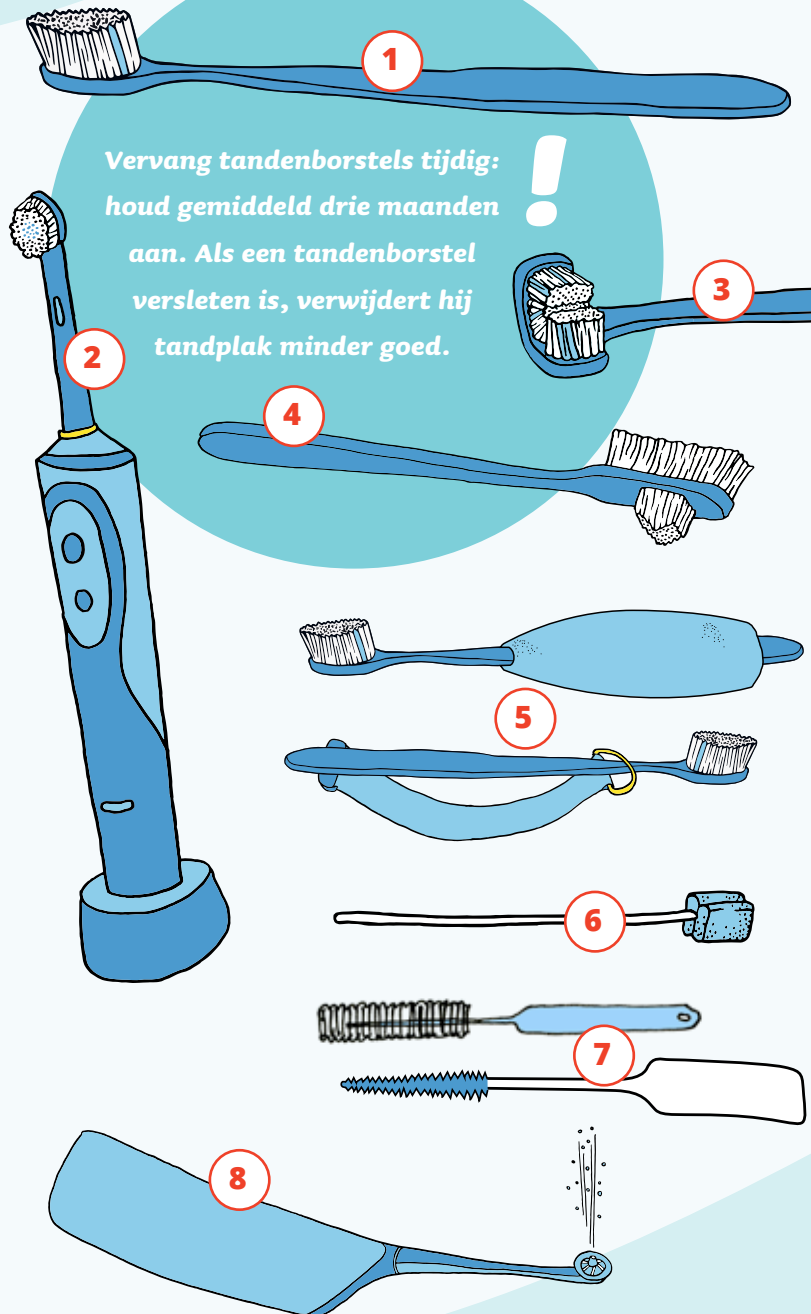
Met een elektrische tandenborstel poetst u makkelijker en beter. Ouderen die het niet gewend zijn, kunnen het trillen en het geluid echter vervelend vinden. Vraag voor het maken van een keuze bij de aanschaf van een elektrische tandenborstel de tandarts of mondhygiënist om advies.

3 Driekopstandenborstel

Soms lukt het poetsen van de binnenkant niet goed of bijt iemand op de tandenborstel. Een driekops tandenborstel kan dan uitkomst bieden. Ze zijn verkrijgbaar bij speciale webwinkels: zie bij 'handige adressen'.

4 Protheseborstel

Een protheseborstel heeft een grote borstel en een puntborstel. Met de puntborstel poetst u de smalle binnenkant van de gebitsprothese en met de grote borstel poetst u de rest.



5 Hulpmiddelen voor vasthouden tandenborstel

Wanneer iemand de tandenbordstel niet goed kan vasthouden, zijn er allerlei hulpmiddelen, zoals een handgreepverdikker of een band om de tandenborstel aan de hand vast te maken. U kunt hiernaar informeren bij de tandarts, mondhygiënist of ergotherapeut.

6 Dentaswab

Mocht tandenpoetsen niet mogelijk zijn, dan kunt u met een dentaswab in ieder geval etensresten verwijderen.

7 Rager

Ragers zijn er in verschillende diktes. Kies de dikte die past bij de grootte van de ruimtes tussen de tanden en kiezen. Ragers hebben een ijzeren kern en nylon borstelhaartjes. Wanneer de haartjes uit elkaar gaan staan (3 - 5 dagen), is de rager aan vervanging toe. Spoel de rager na gebruik af en laat hem drogen. Er zijn ook ragers die helemaal van plastic zijn. Deze zijn voor eenmalig gebruik en reinigen iets minder goed, maar sommige mensen vinden ze wel plezieriger. Tandienstokers kunnen ook, maar reinigen minder goed en zijn lastig in het gebruik bij iemand anders dan u zelf. Flossen heeft bij ouderen zeker niet de voorkeur, omdat bij hen hiervoor de ruimtes tussen de tanden en kiezen te groot zijn.

8 Airfloss

Als het niet goed lukt om te ragen, dan kan een 'airfloss' helpen. Met dit apparaat puft u water en lucht tussen de tanden en kiezen, zodat voedselresten en een deel van de tandplak wegspoelen. Op voorschrift van de tandarts of mondhygiënist kunt u -in plaats van water- er ook een mondspoelmiddel in doen (chloorhexidine of fluoride), dat geeft extra bescherming. Let op: bij mensen met slikproblemen kan de airfloss tot verslikken leiden.

Speciale tandpasta's:

Als iemand de tandpasta vies vindt, kunt u het volgende proberen:

- Mentholvrije tandpasta (Elmex®).
- Juniortandpasta (Elmex® of Zendium®) smaakt zoeter en bevat wel de juiste fluorideconcentratie, in tegenstelling tot peutertandpasta.
- Vitis-ortho® tandpasta smaakt naar appel.
- Tandeborstel in een mondspoelmiddel met NAF 0,05% dopen. Verkrijgbaar bij de drogist.
- Tandpasta's die weinig schuimen: Meridol® en Dentaïd Xeros®.

Helpen bij het poetsen

Hulp bij het poetsen kan een delicate zaak zijn: zowel degene die hulp nodig heeft als degene die helpt, kan er tegen op zien. Deze tips helpen om het poetsen goed en plezierig te laten verlopen. En als u samen eenmaal de slag te pakken hebt, hoort de mondverzorging er gewoon bij en kunt u samen genieten van het resultaat: een frisse en gezonde mond.



Tips voor degene die helpt bij de mondverzorging:

Een goede sfeer

- Bouw de hulp bij de mondverzorging op.
- Accepteer dat de eerste keren niet alles even goed gepoetst wordt. Een goede ervaring bouwt u makkelijk uit, een frustrerende ervaring blijft hangen.
- Bij elke poetsbeurt:
 - neem de tijd en zorg voor rust
 - maak contact en vertel wat u gaat doen
 - praat rustig en in korte zinnen
 - neem zo nodig rustmomenten
 - laat tussendoor weten dat het goed gaat, geef complimenten en gebruik ook humor als het zo uit komt
 - vertel wanneer het klaar is.

Kost het poetsen moeite, zorg er dan voor dat de boven- en onderkaak elke dag in ieder geval evenveel aandacht krijgen: begin 's ochtends met de bovenkaak en 's avonds met de onderkaak.

Tijd en plaats

Als er 's ochtends of 's avonds te weinig tijd en rust is, kies dan een geschikter moment. Kan het poetsten niet in de badkamer? Kies dan voor een andere plek en neem water, beker en spuugbakje mee.

Als u iemand helpt bij het zelf poetsen

- Poets uw eigen mond, om het voor te doen of om het ijs te breken.
- Kijk mee en geef zo nodig kleine aanwijzingen. Hierbij kunt u ook samen kijken naar de poetskaart uit deze brochure.
- Vraag zo nodig of u sommige stukjes mag napoetsen.

! Als iemand ontspannen is,
● ontspannen ook de mondspieren.

Poetshouding

Poetsen kunt u vanuit verschillende houdingen doen. Kies de houding die het best past bij u en degene bij wie u poetst. Aandachtspunten: comfort, contact, goed zicht en goed kunnen bereiken van de hele mond. Let ook op uw rug.

Beiden zittend

- Ga recht voor degene bij wie u poetst zitten, met uw benen in spreidstand. Dat zorgt voor een stabiele houding.
- Zorg ervoor dat ook degene bij wie u poetst goed zit en dat diens hoofd wordt ondersteund (bijvoorbeeld met een kussentje in de nek). Dan zijn ook de mondspieren het meest ontspannen.
- Als degene bij wie u poetst voorovergebogen zit, kunt u op een stoel naast hem/haar gaan zitten of op uw knieën voor hem/haar (let er voor uw eigen gezondheid op dat u uw rug recht houdt).



U staat, degene bij wie u poetst zit

- Ga rechts schuin naast/achter degene bij wie u poetst staan (links als u linkshandig bent). Het hoofd van de ander neemt u tussen uw oksel en vrije arm en hand, het hoofd een heel klein beetje naar beneden bewegend. Deze 'omarming' van het hoofd helpt het hoofd stil te houden en helpt de mondspieren te ontspannen en kokhalzen te voorkomen.

U staat, degene bij wie u poetst ligt op bed

- Zet het bed op uw heuphoogte. Het hoofdeinde in een hoek van 45 graden.
- Vraag degene bij wie u poetst om het hoofd iets naar u te draaien als dat kan.
- Is het niet mogelijk het hoofdeinde omhoog te zetten, leg degene dan in zijligging. Plaats een kartonnen nierbekken (of zachte vochtabsorberende onderlegger) onder de wang, zodat vocht uit de mond kan lopen en de ander zich niet kan verslikken.

- Kan het bed niet omhoog, doe bovenstaande dan zittend.

En verder

- Houd met uw vrije hand de wang en lippen opzij, zodat u goed ziet waar u poetst.
- Veeg na het tandenpoetsen de mond niet af, maar dep vanaf de wang naar de mond. Geef aan het eind twee tellen stevige druk. Zo bevordert u de lipsluiting en de slikreflex.
- Als iemand op de tandenborstel bijt, kunt u de driekopstandenborstel uitproberen. Op advies en met goede uitleg van de tandarts of mondhygiënist kunt u ook een bijthoutje uitproberen.

! **Gebruik van handschoenen voorkomt dat ziektekiemen worden overdragen.**

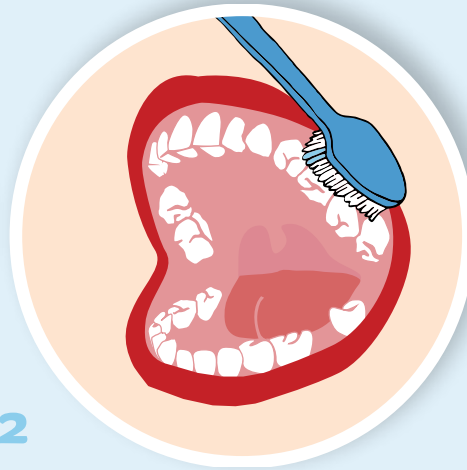
natuurlijk gebit

bovenkaak



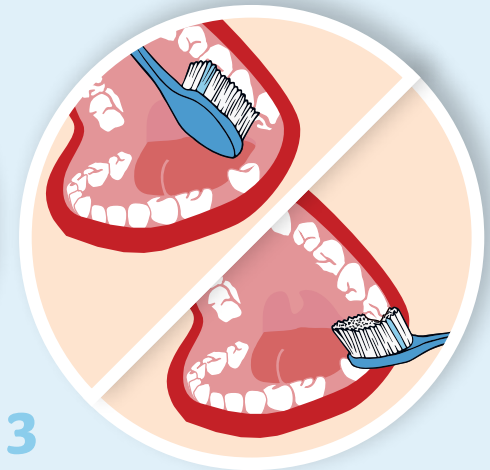
1

binnenkant
kiezen



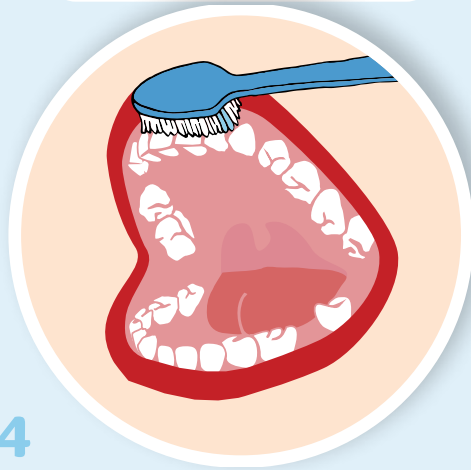
2

buitenkant
kiezen



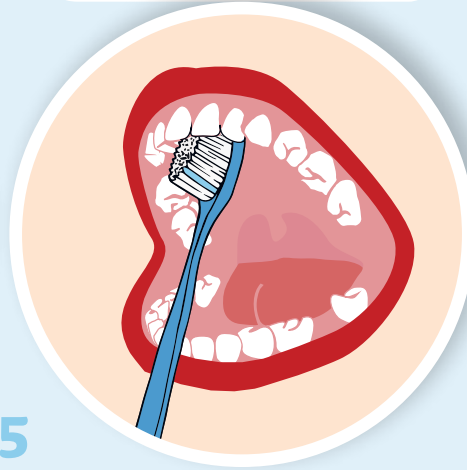
3

boven- en
achterkant
kiezen



4

voorkant
tanden



5

achterkant
tanden



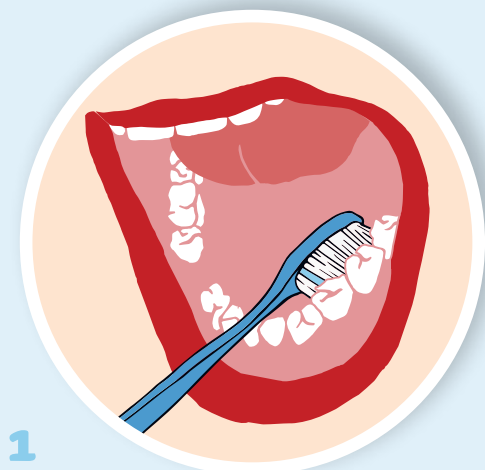
6

raag tussen alle
tanden en kiezen
bij missende kiezen:
poets ertussen

raag
1x
daags

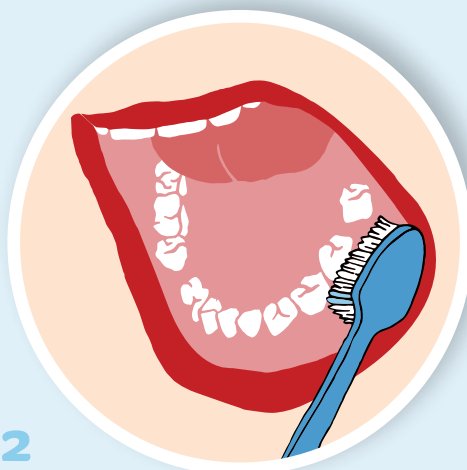
onderkaak

poets
2 x
per dag



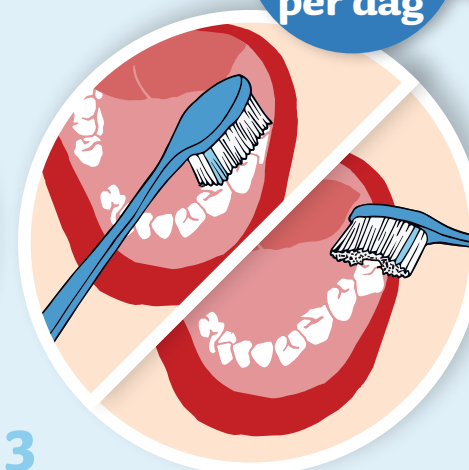
1

binnenkant
kiezen



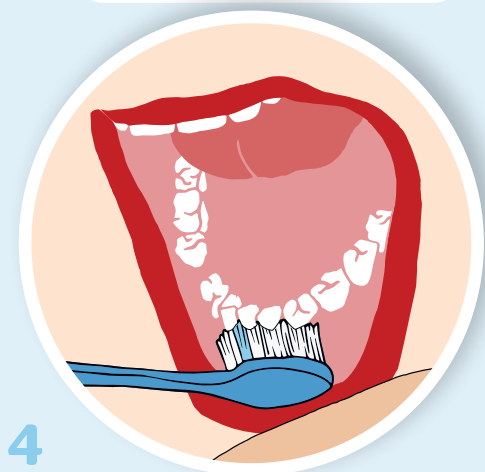
2

buitenkant
kiezen



3

**boven- en
achterkant**
kiezen



4

voorkant
tanden



5

achterkant
tanden



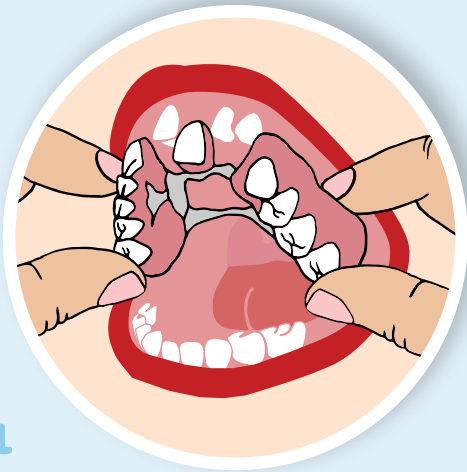
6

raag tussen alle
tanden en kiezen
bij missende kiezen:
poets ertussen

raag
1 x
daags

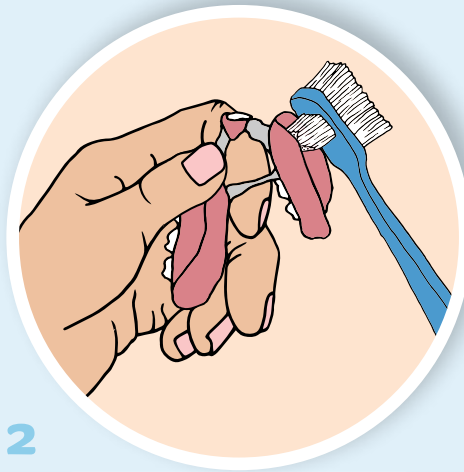
gedeeltelijke gebitsprothese

bovenkaak



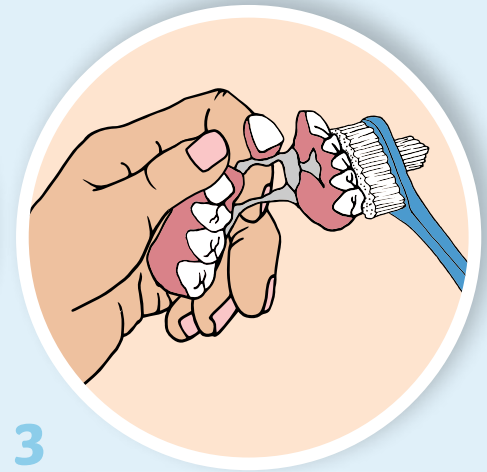
1

frame of plaatje
uitnemen



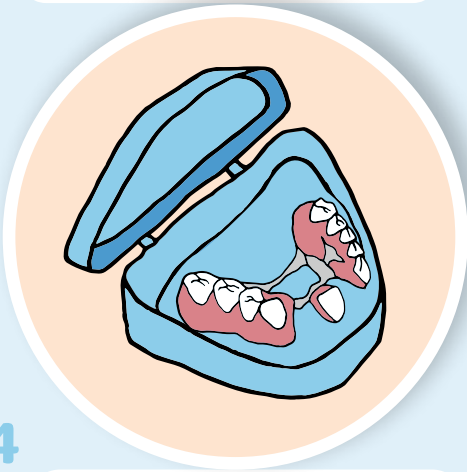
2

binnenkant
poetsen



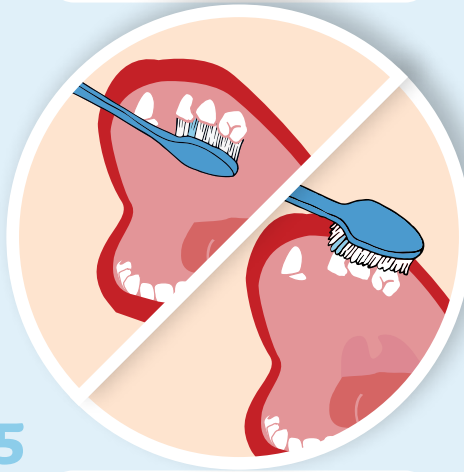
3

buitenkant
poetsen



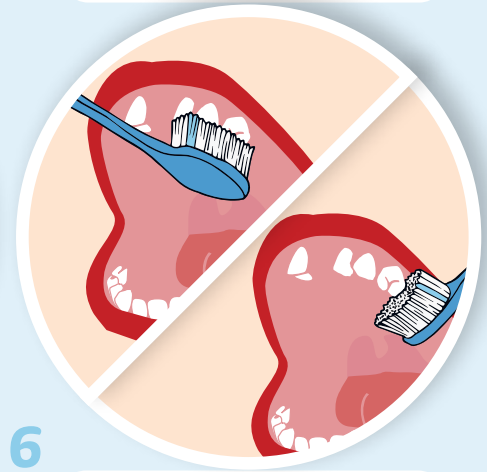
4

frame of plaatje
in bakje ZONDER
water



5

binnen- en
buitenkant
poetsen

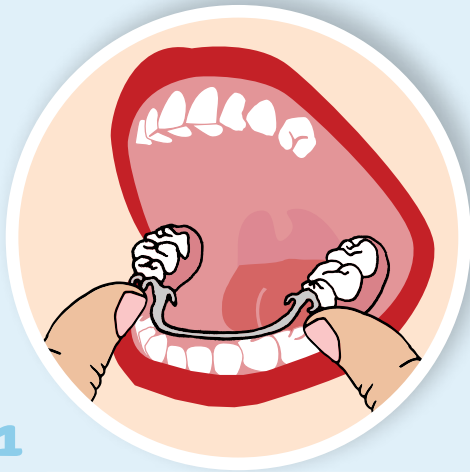


6

boven- en
achterkant
poetsen

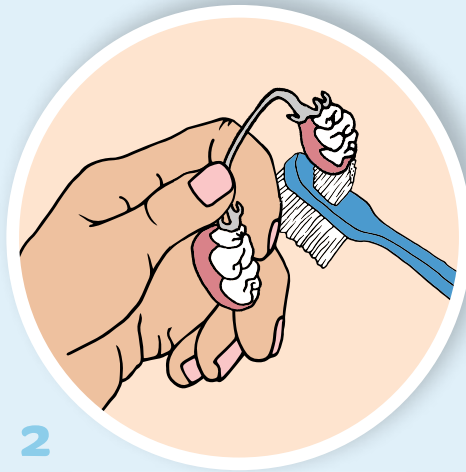
onderkaak

poets
2 x
per dag



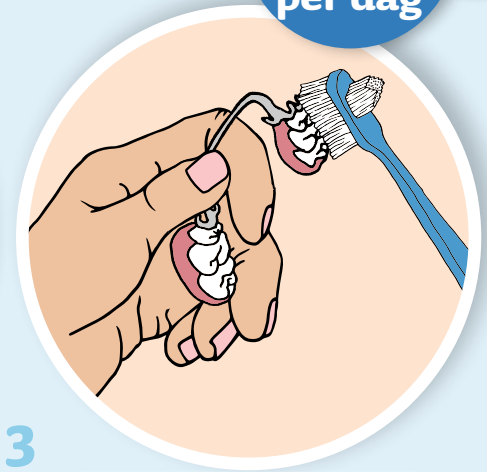
1

frame of plaatje
uitnemen



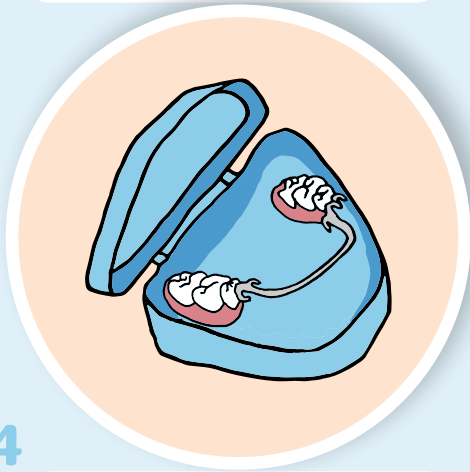
2

binnenkant
poetsen



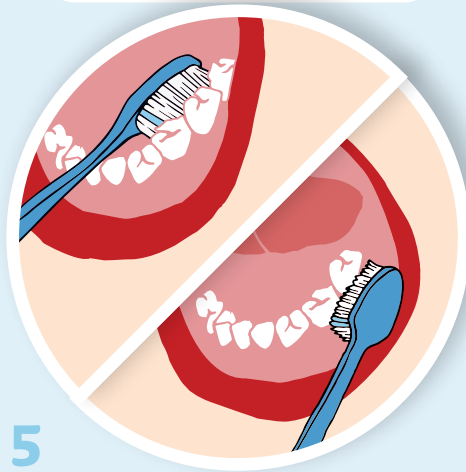
3

buitenkant
poetsen



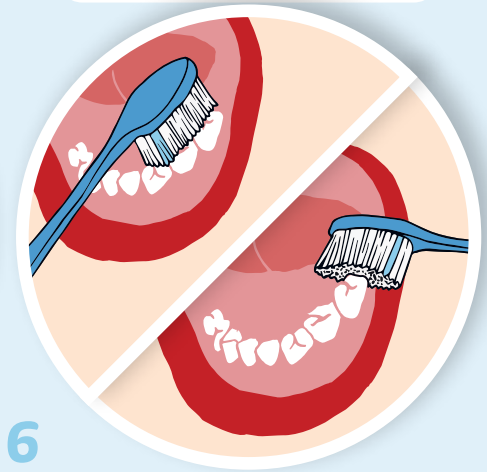
4

frame of plaatje
in bakje ZONDER
water



5

binnen- en
buitenkant
poetsen

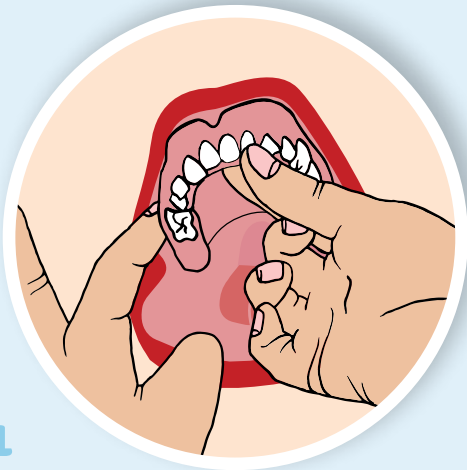


6

boven- en
achterkant
poetsen

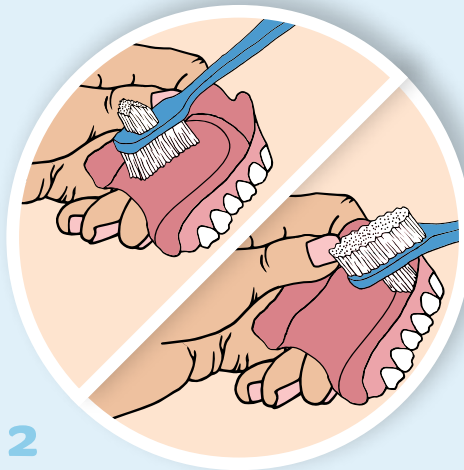
overkappingsprothese

bovenkaak



1

gebit
uitnemen



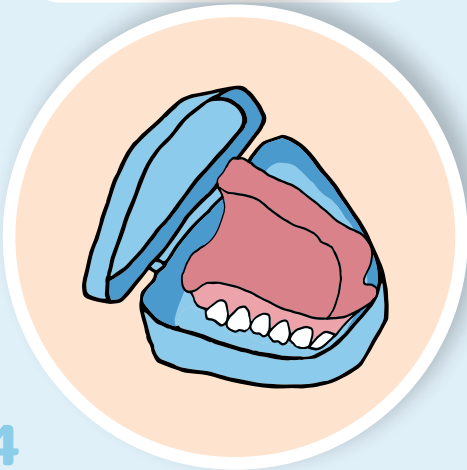
2

binnenkant
poetsen



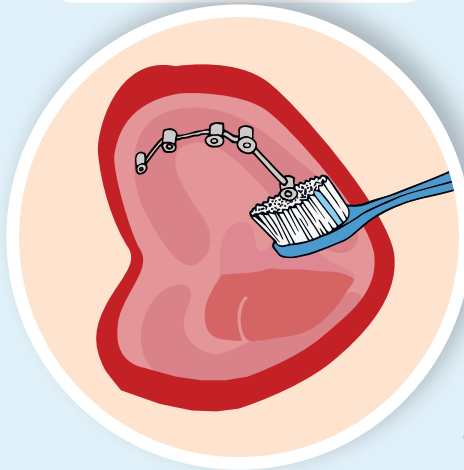
3

buitenkant
poetsen



4

gebit in bakje
ZONDER water



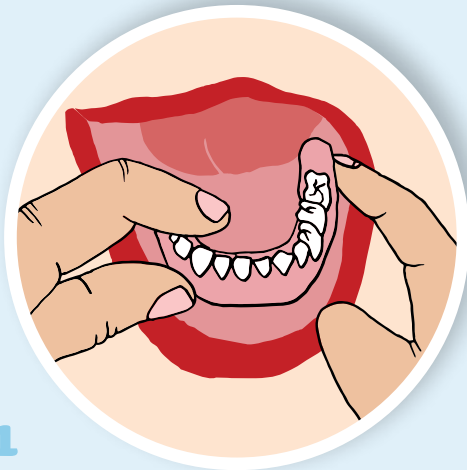
5

pijlers poetsen + ragen

raag
1x
per dag

onderkaak

poets
2 x
per dag



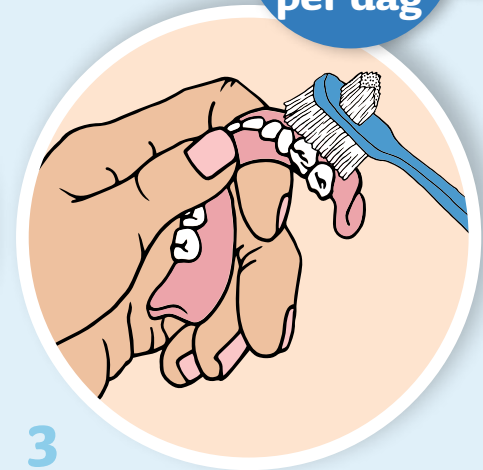
1

gebit
uitnemen



2

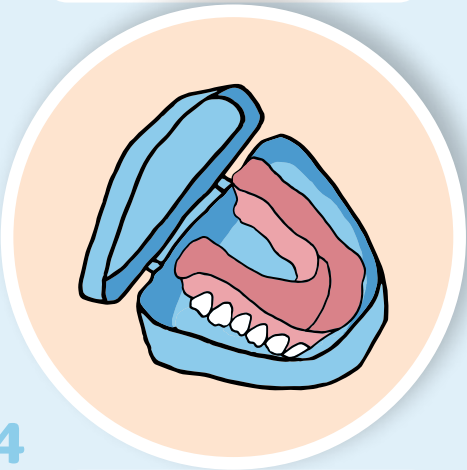
binnenkant
poetsen



3

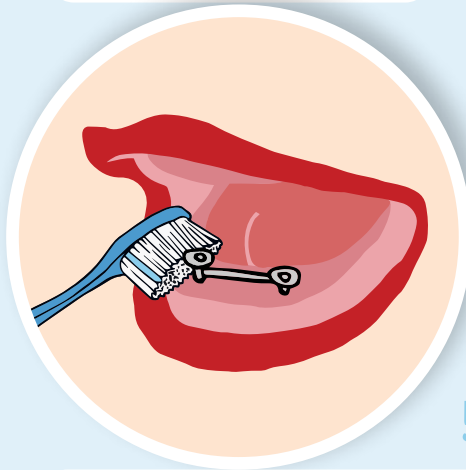
buitenkant
poetsen

raag
1 x
per dag



4

gebit in bakje
ZONDER water

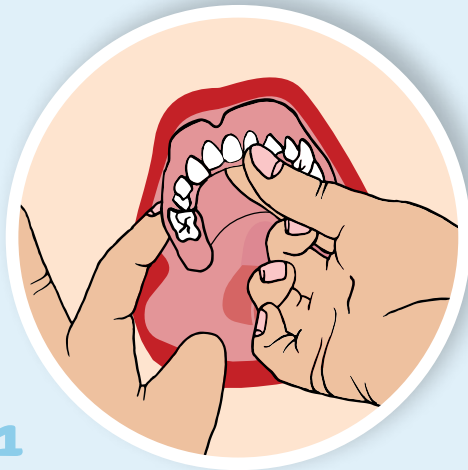


5

pijlers poetsen + ragen

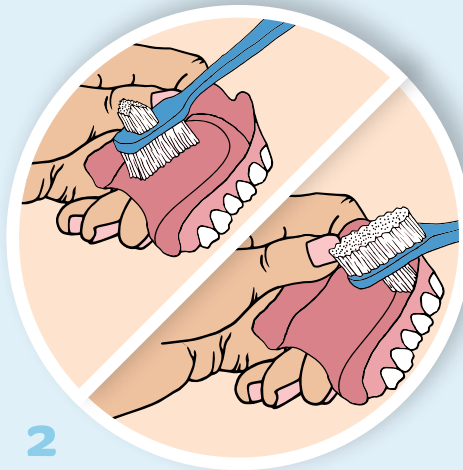
volledige gebitsprothese

bovenkaak



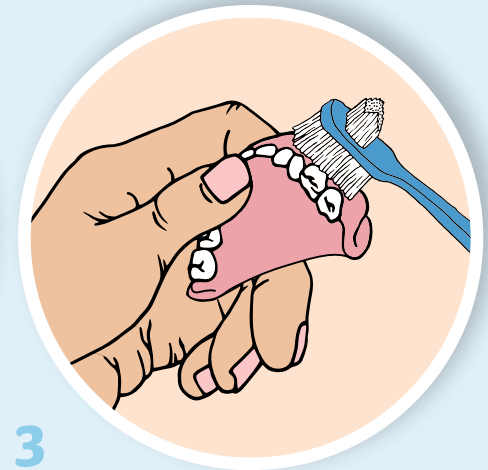
1

gebit
uitnemen



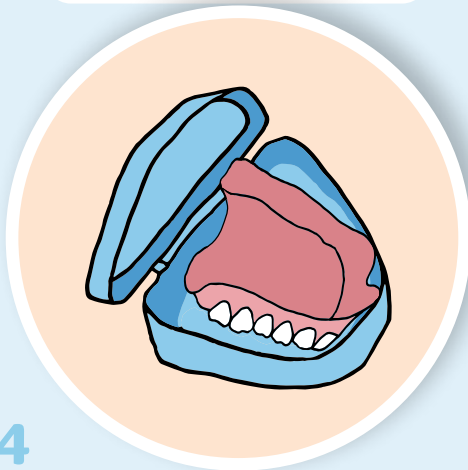
2

binnenkant
poetsen



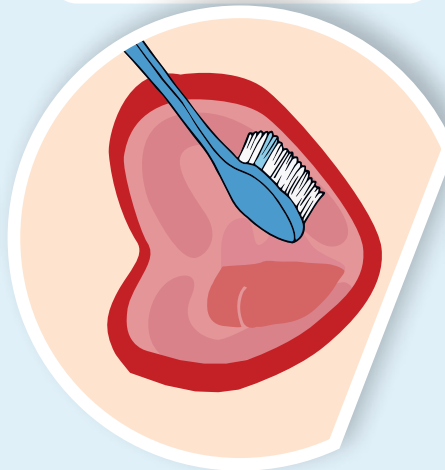
3

buitenkant
poetsen



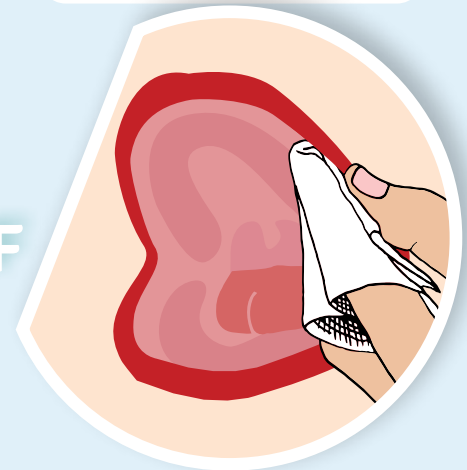
4

gebit in bakje
ZONDER water



kaak + gehemelte
reinigen met
zachte borstel
(bij zelf poetsen)

OF

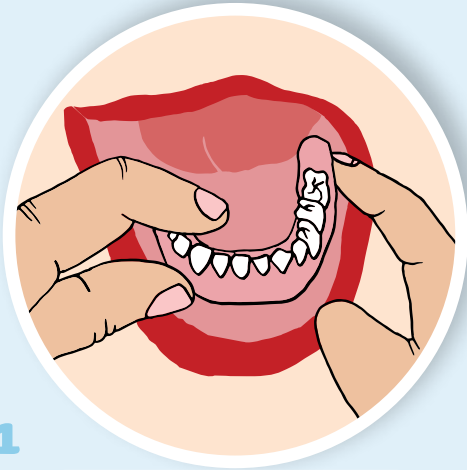


5

kaak + gehemelte
reinigen met vochtig
gaasje(bij hulp)

onderkaak

poets
2 x
per dag



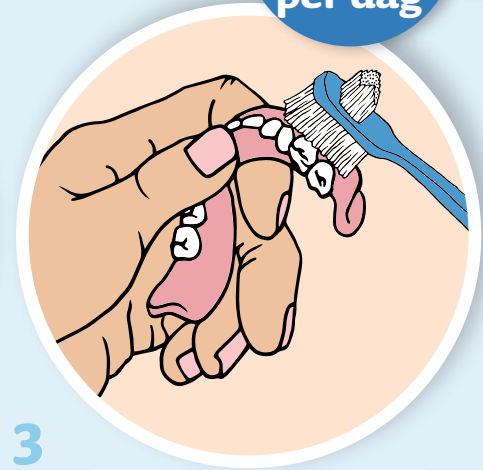
1

gebit
uitnemen



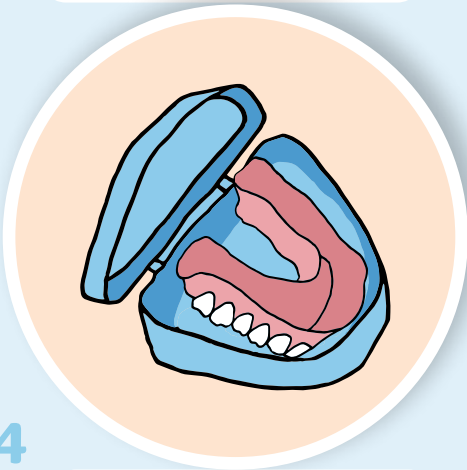
2

binnenkant
poetsen



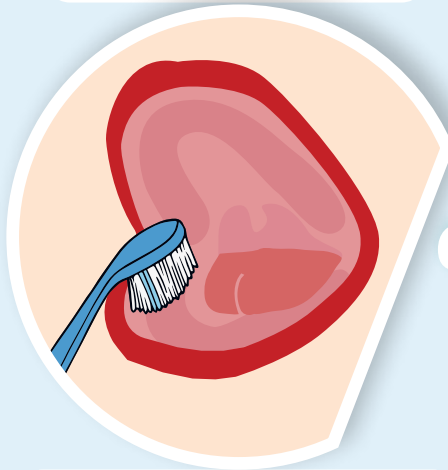
3

buitenkant
poetsen



4

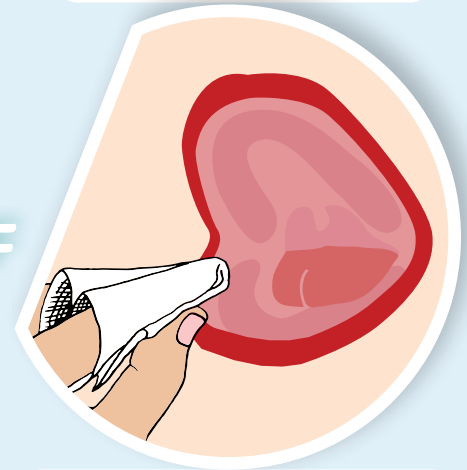
gebit in bakje
ZONDER water



OF

kaak reinigen met
zachte borstel
(bij zelf poetsen)

5

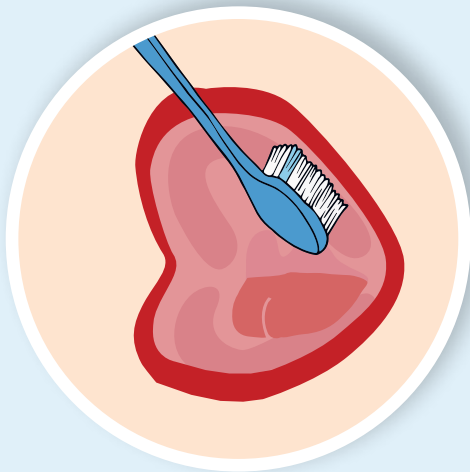


kaak reinigen
met vochtig gaasje
(bij hulp)

tandenloze mond

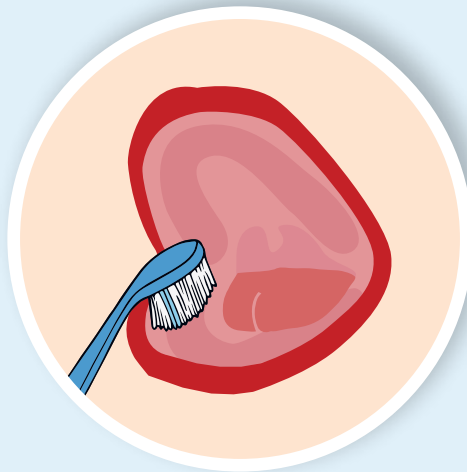
zelf poetsen

1



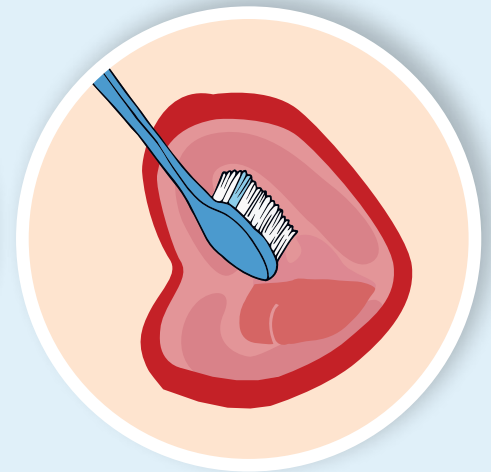
reinig
bovenkaak met
zachte borstel

2



reinig
onderkaak met
zachte borstel

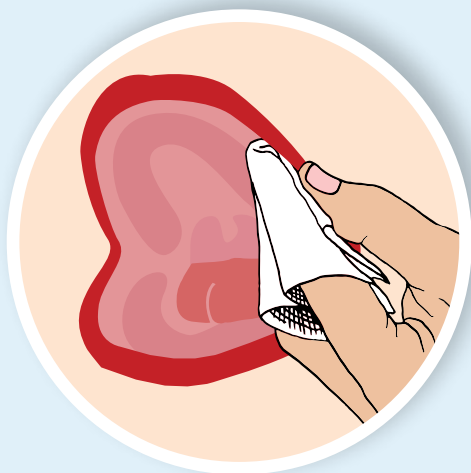
3



reinig gehemelte
en binnenkant
wangen

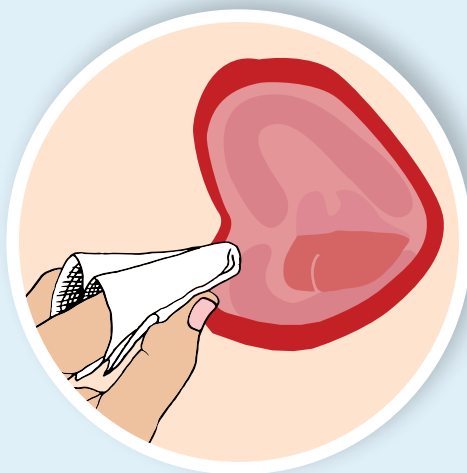
met hulp

1



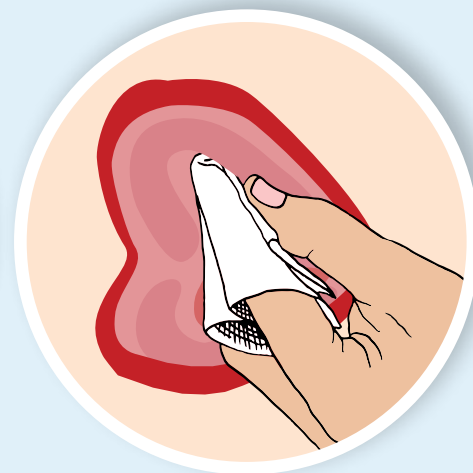
reinig
bovenkaak met
vochtig gaasje

2



reinig
onderkaak met
vochtig gaasje

3



reinig gehemelte
en binnenkant
wangen



De mond niet vergeten!

is een initiatief van SBT, IDé, KNMT, VU
en werd mede mogelijk gemaakt door SAG.

colofon

concept en redactie Poetsboek • Elly Duijf (IDé) en Claar Wierink (tandarts-geriatrie, SBT)

vormgeving • de Ruimte ontwerpers

illustraties poetskaarten • Buro Brouns

fotografie • Niels Mud

eindredactie • buro Opaal

De Mond niet Vergeten!



Voor u ligt **het Poetsboek**: alles wat u moet weten voor het behoud van een goede mondgezondheid bij het ouder worden. Het bevat aanwijzingen voor de dagelijkse mondverzorging, bedoeld voor ouderen en voor de mensen die hen hierbij ondersteunen, zoals naasten en thuiszorgmedewerkers.

De informatie en aanwijzingen komen voort uit de laatste inzichten. De informatie kan dus soms afwijken van wat iemand gewend is. Het Poetsboek gaat niet alleen over de techniek van het poetsen. Het gaat ook over emoties als er hulp nodig is bij het poetsen. En over hoe je de hulp voor allebei plezierig kunt laten verlopen.

Op www.demondnietvergeten.nl vindt u films die de informatie uit dit Poetsboek demonstreren.