



VOORLICHTING EN PREVENTIE 2017-2018



Franke-van Kleef,G.
NOORDERPOORT [Bedrijfsadres]

Inleiding

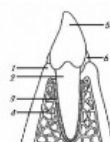
Tijdens de lessen voorlichting en preventie ga je oefenen met studiegenoten hoe je voorlichting geeft. Voordat je daar uiteindelijk bent ga je eerst informatie verzamelen zodat je op een juiste manier voorlichting kan geven.

We oefenen klassikaal maar de opdrachten worden uitgevoerd in tweetallen. Ook wordt geprobeerd een gastspreker (mondhygiënist of preventie assistente) uit te nodigen.

Aan het einde van dit blok heb je op film een staan hoe jij voorlichting geeft aan een patiënt over poetsen, stokeren, flossen en rageren. Ook maak je een poetskaart voor een kind.

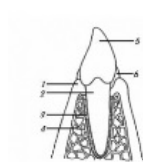
Heel veel plezier tijdens dit blok!

Margreet Franke



Inhoudsopgave

Inleiding	1
Inhoudsopgave	2
Opdracht 1.....	3
Opdracht 2.....	4
Opdracht 3.....	5
Plan van aanpak.....	5
Format plan van aanpak.....	6
Bijlagen	8
Artikelen	8
Aftekenkaart Voorlichting en Preventie.....	21



Opdracht 1

Folders verzamelen en een foldermap aanleggen. Tijdens praktijklessen en straks op stage kom je genoeg folders tegen. Deze folders kunnen je helpen bij het geven van instructie: of het nu gaat om tanden poetsen of later in de opleiding om kronen, bruggen of bleken.

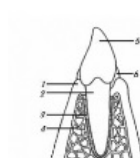
Wanneer je een foldermap maakt is het van belang dat je een inhoudsopgave hebt eventueel met tabbladen zodat je een folder snel terug kan vinden.

Deze folder map maak je ook voor je examen. Het houdt in dat deze map gedurende drie jaar lang door jou wordt aangevuld met folders en informatie.

Tijdens de les krijg je van de docent een voorbeeldmap te zien zodat je weet wat er van je verwacht wordt.

Ook het internet is gewillig en op de site van het Ivoren Kruis kan je veel folders downloaden en vervolgens zelf uitprinten.

Aan het eind van dit blok laat je je foldermap controleren door de docent en daarna aftekenen op je aftekenkaart.



Opdracht 2

Lees voordat je begint de artikelen in de bijlagen zodat je extra informatie hebt en beter voorbereid aan de opdrachten kan beginnen.

Met de informatie uit je boek Mondgezondheid en de artikelen in de bijlage ga je een poetskaart / instructiekaart maken voor een kind. De leeftijd mag je zelf kiezen maar ligt tussen de 5 en 9 jaar.

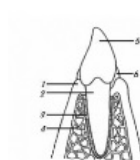
Het is de bedoeling dat de poetskaart het kind activeert en stimuleert zodat het kind daadwerkelijk gaat poetsen.

Er hangen verschillende kaarten in lokaal 305 dus wanneer je een voorbeeld nodig hebt kan je daar op kijken

Benoem met name:

- Naam kind en foto
- Gegevens, instructie met beeld materiaal, dus visueel!

Deze poetskaart laat je aan je docent zien en beoordelen. Vervolgens kan de docent dit onderdeel aftekenen op de aftekenkaart.



Opdracht 3

Er zijn zes casussen die jullie op film gaan vastleggen. De casussen zien er als volgt uit.

1. -poetsinstructie handmatig
2. -poetsinstructie elektrisch
3. -instructie flossen
4. -instructie stokeren
5. -instructie rageren
6. -voedingsadvies aan een puber

Aangezien je met je tweeën bent, speelt de één drie keer de patiënt en de ander de assistent. Daarna wissel je van positie en is de ander de patiënt en de assistent. De bedoeling is dat ieder drie casussen vastleggen op film. (eindproduct)

Dus als Marja en Klaas een duo zijn, is Marja eerst de patiënt en Klaas de assistent. Klaas kiest casus 1, 3 en 5. Marja is de patiënt. Klaas wordt gefilmd wanneer hij Marja de voorlichting geeft.

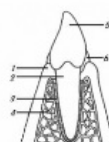
Vervolgens heeft Marja casus 2, 4 en 6. Klaas is nu patiënt en Marja moet zo goed mogelijk de voorlichting aan Klaas geven. Ook Marja wordt gefilmd bij het geven van de voorlichting.

Plan van aanpak

Voordat je kan beginnen met het geven van een instructie moet je voor de casussen een plan van aanpak maken. Zomaar beginnen kan niet. Je maakt je eigen plan van aanpak voor de door jou gekozen casus. Vervolgens bespreek je met je studiegenoot je plan van aanpak en past nog wat aan indien nodig. Je plan van aanpak voor elke casus schrijf je uit en deze laat je controleren en aftekenen door de docent op je aftekenkaart. De films worden door de docent en/ of klassikaal beoordeeld en afgetekend op de aftekenkaart.

Je let op de volgende punten tijdens het indelen van het plan van aanpak:

- Wat is je casus en hoe is de rolverdeling, wie doet wat en hoe worden de taken onderling verdeeld?
- Welke hulpmiddelen heb je nodig?
- Denk eraan dat je materialen kan lenen in het LIC of van de praktijkdocent
- Waar speelt de situatie zich af in simulatie?
- Hoe en waar oefenen en laten controleren door docent



Format plan van aanpak

Persoonlijke gegevens

Naam student		Datum	
Klas		Voorlichting en preventie	
Naam school		Studieloopbaanbegeleider	

De opdracht waar ik tijdens voorlichting en preventie aan werk zijn:

- 1.
- 2.

Casus 1

Wat is de opdracht en het doel van de opdracht:

Wat voor materialen heb ik nodig om mijn doel te bereiken:

Hoe ga ik deze opdracht uitvoeren:

Goedkeuring door de docent: ja/nee

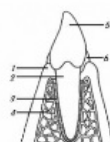
Casus 2

Wat is de opdracht:

Wat voor materialen heb ik nodig:

Hoe ga ik deze opdracht uitvoeren:

Goedkeuring door de docent: ja/nee



Casus 3

Wat is de opdracht:

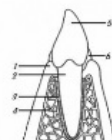
Wat voor materialen heb ik nodig:

Hoe ga ik deze opdracht uitvoeren:

Goedkeuring door de docent: ja/nee

Handtekening student:

Handtekening studieloopbaanbegeleider:



Bijlagen

Artikelen

Bijlage leerjaar 1 TA

<http://www.ivorenkruis.nl>

<http://www.tandartsplein.nl>

<http://www.oralb.nl>

Lees de onderstaande artikelen i.v.m. je opdrachten die in je reader staan.

Geef cariës geen kans

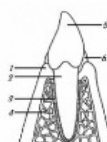
Geregeld komt het voor dat patiënten mij vragen de verkleuringen van de boventanden even weg te “polijsten”. Bruine verkleuringen worden vaak gezien als aanslag wat door de mondhygiëniste of tandarts verwijderd moet worden. Het blijkt dan niet om aanslag te gaan maar om verkleuringen als gevolg van de aantastingen van de tanden. Gaatjes ontstaan nooit zomaar van de ene op de andere dag. In de mond is dag en nacht een proces van herstel en afbraak van het glazuur (buitenste laag van de tanden en kiezen) gaande. Zo lang het herstel overheerst, zullen er geen gaatjes of veranderingen van het glazuur ontstaan. Op het moment dat er meer afbraak dan herstel is, komen er gaatjes. Hoe noem je dit proces in vakjargon. Gebruik tijdens de voorlichting aan patiënt duidelijke taal.

Wanneer ontstaat afbraak van het glazuur

Zodra er iets met suiker gegeten of gedronken wordt, zullen de bacteriën uit de mond de suikers gebruiken en zuur als afvalstof produceren. Door dit zuur lost het glazuur een beetje op. Door speeksel wordt het zuur weggewerkt en herstelt het glazuur weer een beetje. Speeksel zorgt er voor dat er minder zuur in je mond komt. Hier is wel voldoende tijd voor nodig. Wanneer er te snel weer een nieuwe zoet- en dus zuuraanval optreedt, is er te weinig tijd over om het glazuur te laten herstellen. Er is dan meer afbraak dan herstel en zullen er gaatjes ontstaan. Het ontstaan van gaatjes gebeurt heel geleidelijk.

Herken de eerste uiterlijke verschijnselen van cariës

Het is belangrijk een beginnend gaatje te kunnen herkennen. In het eerste stadium kan er namelijk nog herstel optreden. Het eerste teken van tandbederf ziet eruit als een doffe witte plek op het glazuur. Het zit meestal vlak bij de tandvleesrand en dus niet midden op de tand. Het glazuur lost door het inwerkend zuur op en wordt poreus. Door minder vaak iets zoets te eten of te drinken zal het beginnende gaatje herstellen. Het gaatje wordt groter wanneer het aantal zoetmomenten (elke keer dat je iets eet of drinkt waar suiker in zit) te hoog blijft en de mondhygiëne niet voldoende is. Vaak gaan kleurstoffen zich in het poreuze deel van het glazuur ophopen. De doffe witte plek wordt dan een bruine plek. Dit is het moment dat het meer opvalt en mensen graag de verkleuring verwijderd willen hebben. Is dit mogelijk wat denk jij?



Risicogroepen

Bij jonge kinderen kom ik veel ernstig tandbederf tegen bij de boventanden. Dit komt door het vaak drinken uit een flesje. Tandartsen en mondhygiënistes noemen dit zuigflescariës. Deze gaatjes ontstaan razendsnel. Wanneer er 's nachts uit een flesje gedronken wordt met een zoete inhoud (ook al is dit sterk verdund) gaat het nog sneller en zijn de boventanden binnen een paar weken enorm aangetast. Alleen water in het zuigflesje kan geen kwaad.

Bij volwassenen en ouderen vind je vooral verkleuringen en tandbederf bij de wortels. Ook deze vorm van tandbederf zie je het eerst als een verkleuring.

Vooraf wortels zijn gevoelig voor cariës. Veel mensen krijgen op den duur min of meer blootliggende wortels. Wortels worden sneller aangetast en lossen sneller op dan het glazuur. Geregeld is koffie of thee met suiker de boosdoener. Zoek op internet op een schema van Ph waarde.

Preventie

Gaatjes kunnen voorkomen worden door te letten op het aantal eet en drinkmomenten per dag. Alles wat je eet en drinkt in ongeveer 20 minuten telt als een moment. En bijna alles (uitgezonderd koffie en thee zonder suiker en water) moet meegeteld worden. Ook de maaltijden tellen mee. Het gebit kan iedere dag maximaal zeven eet en drinkmomenten verdragen. Dus 10 koppen koffie per dag zijn dus 10 drinkmomenten en 10 zuuraanvallen. Tenzij die 10 koppen met suiker in 20 minuten opgedronken worden.

Daarnaast helpt het natuurlijk om te zorgen dat er zo weinig mogelijk bacteriën in de mond zijn. Goed poetsen en ertussen reinigen dus. Fluoride in de tandpasta zorgt ervoor dat het glazuur minder snel oplost. Let dan wel op dat de fluoride uit de tandpasta kans krijgt zijn werk te doen. Liever na het poetsen alleen nog uitspugen en niet meer spoelen zodat er nog wat fluoride blijft zitten. Ga eens bij de drogist kijken naar de verschillende fluoride gehalte in tandpasta's.

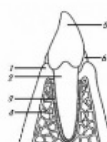
Speeksel

Speeksel zorgt voor de natuurlijke bescherming van je gebit. Het beschermt, reinigt en herstelt het gebit en gaat zo problemen als gaatjes, erosie en geïrriteerd tandvlees te lijf. Daarom is het belangrijk dat je speeksel in goede conditie is.

Helaas krijgen steeds meer mensen last van minder functionerend speeksel door onze veranderende eetgewoonten, stress, ziekten of medicatiegebruik. Zendium is de enige tandpasta die een stof heeft toegevoegd en een beschermende werking heeft bij het speeksel om de mond gezond te houden. En dat is uniek.

Droge mond

Een droge mond wordt veelal veroorzaakt door een tekort aan speeksel. De meest voorkomende oorzaak van monddroogte is medicatiegebruik. Zo'n 400 medicijnen hebben als mogelijke bijwerking een droge mond. Behalve bijwerkingen van medicatiegebruik kunnen ook bepaalde lichamelijke ziekten of behandelingen, zoals bestraling in of rondom het hoofd, monddroogte veroorzaken.



Voor mondproblemen die mogelijk samenhangen met veranderingen in je speeksel kun je terecht bij het Nederlands Speekselcentrum (www.speekselcentrum.nl).

Op verwijzing van je (tand)arts of huisarts kun je bij één van de speekselklinieken in het land terecht voor een persoonlijk advies.

Mogelijke oorzaken van een droge mond zijn medicatiegebruik, bestraling in het hoofd/halsgebied of reumatische aandoeningen. Deze informatie kun je tijdens de lessen intake en spoedgevallen wederom gebruiken evenals de anamnese.

Een gaatje... maar wat nu?

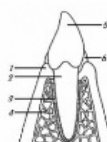
Ondanks alle kennis die we tegenwoordig hebben ontwikkelen veel mensen nog steeds cariës (gaatjes). Zodra er een gaatje is ontstaan en deze behandeld moet worden kan er gekozen worden voor verschillende oplossingen. De meest bekende is waarschijnlijk de vulling. In de loop van de jaren is er veel vulmateriaal op de markt geweest. Vroeger was het meestal goedkoper om de kies te laten trekken dan te laten vullen omdat het werd gevuld met bladgoud. Sinds 1830 kwam amalgaam, de zilverkleurige vulling. Het bestaat uit een combinatie van kwik en een tin-zilververbinding, eventueel met koper als extra aanvulling. Jaren later kwam er veel kritiek op het gebruik van amalgaam als vulling. Er zijn veel studies gedaan naar de gevolgen van kwikhoudende vullingen en de meningen blijven verschillend. Tegenwoordig is de samenstelling veranderd en zit er meer zilver in verwerkt. In de praktijk krijg je veel patiënten die amalgaamvullingen willen verwijderen ivm o.a. allergie.

Zo'n 20 jaar geleden werd als alternatief composiet op de markt gebracht. Dit zijn de tandkleurige/witte vullingen. In het begin was dit vulmateriaal niet echt slijtvast en esthetisch niet mooi, later kwamen er betere composietsoorten op de markt. Tegenwoordig is composiet slijtvast en mooi te bewerken om goede en esthetisch mooie vullingen te maken. Composiet hecht aan het tandoppervlak (glazuur en dentine) en moet met een speciale lamp worden uitgehard, daarna is de vulling direct hard.

Boren en vullen bij kinderen

Het boren bij kinderen is altijd een uitdaging. Kinderen die voor het eerst worden geboord hebben geen idee wat er gaat gebeuren. De kinderen hebben meestal niet eens gehoord bij de halfjaarlijkse controle dat ze terug moeten komen. De ouders spelen een belangrijke rol bij het bezoek aan de tandarts/mondhygiënist. Het beste is om de kinderen al vanaf 2 jaar mee te nemen, zo kan het kind alvast wennen aan de praktijk en witte kleding.

Als vervolgens een gaatje wordt gevonden en deze behandeld moet worden, zullen de ouders geneigd zijn hun kind voor te bereiden. Het is inderdaad goed om je kind een beetje voor te bereiden op de behandeling, maar ga er niet te diep op in. Vertel je kind dat jullie vanmiddag naar de tandarts gaan. De tandarts zal naar de zieke kies kijken en de kies beter maken. Vertel het allemaal een beetje luchtig. Zeg absoluut niet dat het geen pijn zal doen. Het kan altijd gebeuren dat het kind iets pijnlijk vindt tijdens de behandeling, als de ouders dan hebben gezegd dat het geen pijn doet is de vertrouwensband tussen kind en tandarts beschadigd. Dit zal voor de eerste angstige reacties zorgen.



Tijdens het boren en vullen laat ik altijd alles eerst zien, voelen en horen voordat ik iets doet. Ik laat de boor zien, voelen en daarna laat ik hem draaien. Het kind zal het hoge piepende geluid horen van de boor en de waterspetters voelen. Vervolgens zal ik de afzuiger (stofzuiger voor kinderen) erbij pakken, zo kan het kind zien dat het water wordt opgezogen en dat ook dit een raar geluid is. Alles uitleggen kost natuurlijk veel tijd, maar het is enorm belangrijk dat het kind rustig in de stoel ligt en weet wat er gaat gebeuren. Spreek met kinderen altijd een stopteken af, zo houdt het kind de controle over de behandeling.

Na afloop van een goede behandeling kun je het kind belonen met een kleinigheidje. Vaak beloven ouders vooraf aan de behandeling grote cadeaus als het kind goed meewerkt. Probeer dit te beperken, als je grote cadeaus belooft verwacht het kind dat er iets ergs gaat gebeuren. Is de behandeling goed gegaan, kan je altijd daarna een klein cadeau geven en een compliment. Zeg gerust dat je trots bent!

De eerste tandjes

Als je zwanger bent denk je waarschijnlijk: 'het melkgebit, dat komt later wel'. Ja, de doorbraak komt inderdaad later, maar al tijdens de zwangerschap worden de tanden en kiezen van je baby gevormd. Allereerst krijgt je kindje het melkgebit. Veel delen van het lichaam groeien mee, botten worden langer, de schedel wordt groter, maar de tanden groeien niet mee. Het melkgebit slijt langzaam en wordt in de loop van de jaren gewisseld voor het blijvende gebit.

Weet jij wanneer de tweede wisselfase begint?

Ontwikkeling

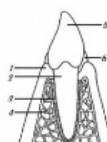
Vanaf de 6de week van de zwangerschap vormen de eerste cellen een tandknop, die uitgroeit tot de tandkiem. Tussen de 14de en 18de week worden in de tandkiem de harde mineralen (later glazuur) opgeslagen. In de 7de maand van de zwangerschap ontstaat de kroon van de tand of kies. Bij de latere doorbraak wordt de wortel van de melktand of –kies gevormd.

Nadat de kronen van het melkgebit gevormd zijn, begint de aanleg van de blijvende tanden en kiezen. Rond de 8ste maand van de zwangerschap is de tandkiem van de eerste blijvende kies te zien. Wanneer er een röntgenfoto bij een pasgeboren baby zou worden gemaakt, zien we alle tandkiemen van het melkgebit en die van de eerste blijvende kiezen, een drukke boel.

Doorbraak

De doorbraak heeft een vaste volgorde, de middelste twee ondertanden breken door wanneer het kindje ongeveer een half jaar oud is (zie schema). Meisjes krijgen over het algemeen eerder tandjes dan jongens. Deze doorbraak is goed te volgen, want er ontstaat een wit bobbeltje op het tandvlees omdat de bloedvaten door de tand weggeduwd worden. Daarnaast kan het zijn dat de baby veel gaat huilen, hangen, koorts of diarree heeft. Deze klachten kunnen ook voortkomen uit iets anders, denk niet te snel dat het de tandjes zijn. De doorbrekende tand kan voor een raar gevoel zorgen en de baby zal willen bijten: in kleding, de rand van de box, plastic of een bijtring. Dit kan geen kwaad, ze kunnen niet te hard bijten.

Bestudeer de doorbraak van het melkgebit en blijvend gebit.



Het melkgebit poetsen?

Een paar jaar geleden bij een bijeenkomst op een peuterspeelzaal stelde ik jonge ouders de vraag of het melkgebit gepoetst moet worden. Veel ouders dachten dat het poetsen niet zo belangrijk was, het wordt toch gewisseld voor het blijvende gebit? Het wordt inderdaad gewisseld, maar tot die tijd willen we geen kinderen met pijn in het gebit door gaatjes of tandvleesontstekingen.

Peuters en kleuters vinden poetsen meestal niet zo leuk. Begin daarom bij de eerste tandjes al te poetsen en probeer er een gewoonte van te maken. Natuurlijk kan het gebeuren dat uw kindje op een gegeven moment zelf wil poetsen of helemaal niet, met een spelletje komt het meestal wel goed. Het is wel belangrijk om altijd als ouder na te poetsen!

Het poetsen kan het beste gebeuren met een zachte tandenborstel speciaal voor kinderen. Deze hebben een klein kopje en zien er meestal leuk uit. Voor kinderen tot 5 jaar zijn er speciale peutertandpasta's met een aangepast fluoridegehalte, zoals Zendium Nijntje tandpasta. Fluoride versterkt het tandglazuur. Gebruik altijd een klein beetje tandpasta, een bolletje ter grootte van een erwt is voldoende. Kleine kinderen zullen de tandpasta willen opeten, bij gebruik van peutertandpasta kan dit geen kwaad.

Probeer met één keer per dag poetsen te beginnen en ga langzaam naar twee keer per dag. Zo kan het kind er rustig aan wennen en wordt het een gewoonte.

Poetsen bij kinderen een drama?

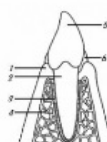
Maak er een feest van!

Poetsen bij kinderen is vaak makkelijker gezegd dan gedaan! Regelmatig hoor ik van ouders dat het poetsen op een worstelpartij uitloopt, hun kind is aan het huilen en tegenwerken en de ouders zelf zijn geïrriteerd en boos. Kortom heel veel stress bij beide partijen.

Hoe is dit te voorkomen en wat kan er gedaan worden als het poetsen in een vechtpartij eindigt? Hoe kunnen we problemen tijdens het poetsen voorkomen?

Om problemen tijdens het poetsen te voorkomen is het goed om zo vroeg mogelijk je kind kennis te laten maken met het tandenpoetsen. Dit doe je door, zodra het eerste tandje is doorgebroken dit tandje te poetsen. Maar realiseer je wel dat de mond een zeer gevoelig orgaan is! Als je te hard poetst of stoot tegen het tandvlees is dit pijnlijk en hierdoor kan je kind een negatieve ervaring krijgen met het tandenpoetsen. Zeker op de plekken waar de tanden aan het doorbreken zijn is het tandvlees erg gevoelig!

Dus gebruik een zeer zacht borsteltje en doe het geheel spelenderwijs. Zachtjes aaien over het tandje en het tandvlees is in het begin al voldoende. Je kunt ook in het begin een poetsvinger gebruiken. (een poetsvinger is verkrijgbaar bij de drogisterij, je schuift deze over je vinger en er zitten zachte haartjes op) Door het gebruik van een poetsvinger heb je zelf beter gevoel over wat je doet in de mond van je kind.



Een vrolijk liedje erbij zingen vinden de kinderen ook altijd erg leuk, bijvoorbeeld op de wijze van Vader Jacob:

tanden poetsen

tanden poetsen

heen en weer

heen en weer

lekker tanden poetsen

lekker tanden poetsen

nog een keer

nog een keer

Je kunt dit tijdens de voorlichting als advies meegeven aan de vader of moeder.

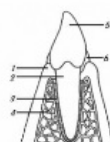
Als de kinderen nog klein zijn worden de tanden vaak gepoetst als ze op een aankleedkussen liggen. Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden want zo heb je zelf een goed zicht op wat je doet. Als ze groter worden kunnen ze goed bij de ouder op schoot zitten. Het hoofd steunt tegen de ouder aan, waardoor je als ouder goed controle hebt over de bewegingen die de kinderen maken.

Zodra er meerdere tanden en kiezen zijn doorgebroken poets dan in een vaste volgorde. Een goede methode is de 3 x B-methode. Hierbij poets je de Buitenkant, Binnenkant en Bovenop. Van de ene achterste kies, het hele rijtje af naar de andere achterste kies. Zo weet je zeker dat je zelf niets vergeet en je kind weet ook hoe lang het nog gaat duren. Vertel aan je kind altijd wat je gaat doen en wat je doet.

Wat te doen als het poetsen in een vechtpartij eindigt?

Hier volgen een aantal tips!

1. Ga weer zo poetsen alsof de eerste tand net is doorgebroken. Voorzichtig aaien met een zachte borstel over de tanden, je kunt ook een poetsvinger gebruiken.
2. Zorg ervoor dat je geen haast hebt, dit voelen de kinderen meteen aan!
3. Bouw het speels op, kietel bijvoorbeeld met een washand bij handjes wassen, voetjes wassen, buikje wassen, gezichtje wassen en dan de tanden nog kietelen....
4. Je kunt je eigen tandenborstel aan je kind geven en je kind bij jou laten poetsen.



5. Ga samen met je kind een tandenborstel uitzoeken in de winkel. Er zijn zoveel leuke kleurtjes en afbeeldingen op borstels, dan moet je toch wel een feestje kunnen maken van het poetsen!
6. Probeer te gaan poetsen met een elektrische tandenborstel. De elektrische tandenborstels voor kinderen maken vaak een vrolijk muziekje als ze een tijdje gepoetst hebben, beloning dus!
7. Werk met een beloning systeem van stickers. Bij elke keer goed meegewerkt heeft je kind een sticker verdient en bij een vol vel een klein cadeautje.

Als het al een periode niet lukt om goed te poetsen bij je kind kan het tandvlees erg ontstoken raken. Dit is dan zeer pijnlijk waardoor je kind zich nog meer zal verzetten tijdens het poetsen. In dit geval kan ondersteuning worden gegeven met een antibacteriële tandpasta of mondspoeling.

Tot het vijfde jaar poets je met een peutertandpasta. Een klein bolletje ter grote van een erwt is al voldoende. De kinderen kunnen de peutertandpasta gewoon inslikken. Als ze wat ouder worden, vanaf 4 jaar, kun je gaan oefenen met het uitspugen van de tandpasta. Want als ze 5 jaar worden is het beter om te gaan poetsen met de opvolgtandpasta waar een hoger gehalte aan fluoride inzit. Dit hogere gehalte van fluoride beschermt de doorbrekende blijvende tanden en kiezen beter dan een peutertandpasta.

Ga opzoek in drogist naar de verschil in fluoride gehalte.

Neem gelijk een kijkje bij alle artikelen die op gebied van tandheelkunde te verkrijgen zijn.

Is elektrisch poetsen nu echt beter?

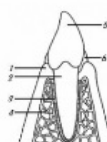
Bij het bekijken van de verschillende elektrische borstels in mijn praktijk wordt deze vraag bijna dagelijks gesteld.

In de loop der tijd is de mening over wel of niet elektrisch poetsen behoorlijk veranderd. In de periode dat ik net afgestudeerd was als mondhygiëniste, alweer bijna 25 jaar geleden, leerde ik dat elektrisch poetsen vooral geschikt was voor luie, onhandige of gehandicapte mensen... ..

Er is een winkel gespecialiseerd in "tandenspullen" in Amsterdam. Veel onafhankelijk onderzoek uitgevoerd door parodontologen (tandvleesspecialisten) heeft er voor gezorgd dat we nu weten dat je met een elektrische tandenborstel je gebit beter schoon krijgt.

Welke borstel poetst schoner?

De elektrische borstel maakt snellere en verschillende borstelbewegingen en reinigt daarom in dezelfde tijd het gebit beter dan een handtandenborstel. Hoe langer je poetst, hoe meer plak er



wordt verwijderd. Tijdens de eerste twee minuten wordt echter het grootste effect bereikt. Daarom zie je op de meeste elektrische tandenborstels een timer die 2 minuten duurt. Met de huidige generatie elektrische tandenborstels kan een handig persoon in 2 minuten tijd 95% van de bacteriën (plak) verwijderen! En dat is een hele mooie score.

Welke borstel beschadigt het tandvlees minder?

Tijdens het poetsen wordt er op een handtandenborstel gemiddeld meer druk uitgeoefend dan op een elektrische tandenborstel. Teveel druk kan beschadigingen geven aan het tandvlees waardoor de wortels bloot komen te liggen. De wortels zijn niet bedekt door het harde glazuur maar door het zachtere tandbeen. Met teveel druk kunnen de wortels slijten. Een elektrische tandenborstel kan dus helpen om beschadiging van het tandvlees en de wortels voorkomen.

Is elektrisch poetsen ook geschikt voor kinderen?

Ja, zodra kinderen kunnen poetsen, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Vanaf ongeveer de leeftijd van 10 jaar kunnen kinderen zelfstandig poetsen. Er zijn zelfs speciale elektrische tandenborstels met een muziekje en opzetborstels voor kinderen te koop. Vooral de borstels met muziekje vinden kinderen vaak erg leuk. En dat stimuleert weer tot langer poetsen. Voor de ouders is het napoetsen met een elektrische borstel een stuk makkelijker. Let er wel op dat je vooral bij het tandvleesrandje van je kind poetst. Dit doe je door de wang en lippen goed weg te houden tijdens het poetsen.

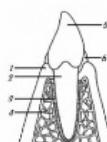
Benieuwd hoe het poetsen nu echt in zijn werk gaat? Kijk dan op het filmpje op de website www.mondhygieniste.com en klik op elektrisch poetsen.

Poetstrauma?!?!

Mensen reageren soms lacherig bij het “zooo...stevige poetser...” maar het is wel één van de meest genoemde klachten die je tegen komt in de praktijk, want mensen krijgen last bij het drinken van een lekker koud biertje op het terras in de zomer, of zelfs op de fiets in de winter. En het allerergste vinden ze ‘the looks of it’, je langer wordende tanden met de blootliggende wortels die toch echt wat donkerder van kleur zijn.

De risico's zijn vaak niet bekend, de blootliggende wortel is zachter en kwetsbaarder omdat er geen beschermend glazuur op zit, dus meer kans op tandbederf, en meer kans op slijtage en zo nog meer gevoeligheid. Maar weinig mensen weten dat ze het veelal zelf in de hand hebben, omdat het bij het ‘ouder worden’ zou horen (mede dankzij Karin Bloemen “alles zakt wanneer je ouder wordt, behalve je tandvlees!”). Toch zien we het ook veelal bij 20-ers en daar is toch echt nog van geen zwaartekracht sprake.

De onwetende stevige poetser kenmerkt zich op een aantal punten: een lichte antipathie jegens de elektrische borstel (“dan heb ik helemaal het idee dat er niets gebeurt”). Geen soft borstel gebruiken (“worden die dan gemaakt?”). Vaak is het aan één kant het ergst (links, als ze rechtshandig zijn), en



ten slotte de echte 'die hards' die iedere 2 weken aan vervanging toe zijn ("3 maanden? Ik red niet eens 3 weken met dezelfde borstel!").

Mensen kunnen er niet altijd wat aan doen, want als je je straatje gaat schoonmaken, sta je ook stevig te schrobben met zo'n lekkere kokosborstel, en niet te aaien. Echter de straat heeft geen zachte weefsels, en die zijn er in de mond wel. Vergelijk het met een lekkere scrub beurt onder de douche, prima voor de dode huidcellen, maar niet elke dag.

Overdaad schaadt. Goed gereedschap is het halve werk, en dat is een soft tandenborstel met volle bosjes haar ("Multi-tufted"). Zonde van die nieuwe harde borstel, maar deze kan worden gebruikt voor de voegen in de badkamer. Daarnaast een niet schurende tandpasta gebruiken en niet teveel kracht zetten (dus geen "white knockelrace"). En het belangrijkste: de tijd nemen., Natuurlijk hebben we 's morgens haast, maar van de 2x poetsen dient minimaal 1x per dag de poetsbeurt zeer nauwkeurig uitgevoerd te worden, dan wel met de hand, of nog beter, elektrisch.

Helaas poetsen veel mensen nog tekort. Minimaal 2 minuten is het advies, en beter nog: 2 minuten bovenkaak, 2 minuten onderkaak, maar helaas komen mensen vaak niet tot de minuut... Een poetstimer is ook een goed idee!

Waarom tussen je tanden reinigen

Waarom is het reinigen tussen tanden en kiezen nu zo belangrijk?

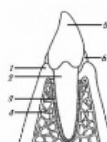
De meesten van ons weten wel dat het goed is om twee keer per dag te poetsen. Het reinigen tussen de tanden met stokers, ragers of floss voelt bij velen vaak als een extraatje. Een simpel stokertje of ragertje kan het verschil maken tussen levenslang met je eigen tanden of kiezen eten of te vroeg de tanden en kiezen verliezen.

Waarom zijn die stokers en ragers zo belangrijk?

Met poetsen komen we er toch ook wel een beetje tussen in? Goed tussen je tanden en kiezen reinigen met poetsen is niet echt mogelijk. Het tandvlees tussen tanden en kiezen is anders opgebouwd dan het overige tandvlees. Bacteriën kunnen tussen de tanden en kiezen sneller hun verwoestende werk verrichten. En van dit schadelijke effect merk je bar weinig! De enige manier dat je kunt merken dat het niet goed gaat met het tandvlees is dat het gaat bloeden als je een stoker of rager gebruikt. Het bloeden van het tandvlees wordt al snel als normaal ervaren. Uitspraken als "ik heb net te hard gepoetst", "ik heb in mijn tandvlees geprikt" ik heb "de verkeerde stokers" of "ik ben verkouden en daarom bloedt mijn tandvlees" hoor ik bijna dagelijks. Gezond tandvlees zal bij verkeerd poetsen, stoken of ragen etc. echt niet bloeden!

Waarom zou ik me zorgen maken over ontstoken tandvlees als ik er toch geen last van heb?

Tandvlees kan zonder dat je het weet en of merkt jarenlang ontstoken zijn. Dit is absoluut een probleem omdat bij een langdurige tandvleesontsteking het houvast van de tanden en kiezen een



stuk minder wordt. Uiteindelijk kun je zomaar een tand of een kies verliezen! Bij een beginnende tandvleesontsteking is er nog geen sprake van houvast verlies. De mondhygiënist en tandarts kunnen het houvastverlies meten. Wanneer de ruimte onder het tandvlees bloedt maar niet dieper dan 3 mm is, is er sprake van een beginnende ontsteking.

Het tandvlees kan bij de juiste verzorging al snel weer gezond worden. Wanneer de ruimte onder het tandvlees bloedt en dieper dan 3 mm is, is de ontsteking verder gevorderd. Het bot waar de tanden en kiezen hun houvast in hebben, is aangetast. Het is nu zaak snel in te grijpen om te voorkomen dat de ontsteking verder gaat waardoor er teveel bot verdwijnt en gezonde tanden en kiezen los gaan staan en verloren gaan!

Door te zorgen dat er dagelijks voldoende bacteriën weggehaald worden door te poetsen en tussen de tanden en kiezen te reinigen hoeft het niet zover te komen.

Verschillende hulpmiddelen.

Er zijn enorm veel maten en merken van stokers en ragers te koop. Veel ruimte tussen je tanden en kiezen? Of juist heel weinig ruimte? Er is altijd wel een geschikte stoker of rager te koop. Het is handig om samen met je mondhygiënist de verschillende ragers of stokers uit te proberen. Je weet dan precies welke merk en type het beste tussen jouw tanden en kiezen past. Er valt nog veel meer te vertellen over ragers en stokers etc.

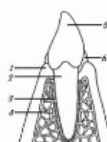
Wat bedenken de patiënten zelf?

Ook patiënten zijn zelf aardig inventief met ideeën om het gebit te reinigen. Zo is de cocktailprikker waarschijnlijk de meest populaire en het vaakst genoemde alternatief. Ongetwijfeld werkt het een beetje. De ronde vorm van de prikker past niet zo goed in de driehoekige ruimte tussen tanden of kiezen en het tandvlees.

Handig houtje: de tandenstoker!

De o zo geliefde tandenstoker, vaak afgeschilderd als voedselresten verwijderaar maar eigenlijk een heel essentieel houtje voor de dagelijkse mondverzorging. Iedereen moet tussen de tanden reinigen, maar nog veel mensen verzaken dit. Vaak door gebrek aan kennis (is dat bij mijn gebit ook nodig?) of helaas vaak door gebrek aan... motivatie.

Mensen vertrouwen er niet altijd op, dat hij echt past, zo'n stoker, en dat zonder schade aan te richten. Want vaak gaat het nog bloeden ook! Nou dan stop ik er maar gauw weer mee... dit kan nooit goed zijn. Bloed is niet goed, het is een alarmsignaal van het tandvlees, dat het niet gezond is. Juist door te stokeren en zo de plak tussen de tanden te verwijderen én het tandvlees te masseren krijgt men juist weer mooi gezond tandvlees. En ja, het bloed de eerste dagen flink, maar al gauw treed de genezing op en is het een kwestie van bijhouden.



Tandenstokers hoeft niet altijd voor of na het poetsen, men kan het prima met andere activiteiten combineren! Even het 8 uur journaal kijken? Lekker met een stoker op die bank. In een tergend lange file staan? En gebruik ook goed gereedschap...goed gereedschap is het halve werk. Dus cocktailprikkers steken we lekker in de kaas (zijn rond, past niet!), paperclips tussen formulieren, en zelfs die foute plastic "harpjes" (ene kant floss, andere kant plastic stoker)...laat die maar mooi in de schappen staan. Want plastic doet niets, het is glad, het absorbeert niets. In tegenstelling tot hout, dit absorbeert wel, en schuurt de plak een beetje los, zonder het glazuur te beschadigen! Natuurlijk kan hout breken, maar de truck is, om de stoker goed te bevochtigen, hierdoor breekt hij echt minder snel af. En door de stoker juist te gebruiken en met de platte kant het tandvlees een beetje aan te duwen, komt men veel makkelijker tussen de tanden in. Een goede instructie van de mondhygiënist kan veel ergernis schelen, en ook heel veel tandenstokers...

En het tijdstip is nog niet eens het belangrijkste, maar vooral de frequentie. Elke 24 uur, elke dag weer. Net zoals de oefeningen van misschien de fysiotherapeut. Of het simpelweg... haren kammen. Of je scheren. Of je handen wassen na toiletbezoek. Allemaal gewoontes. Want bij ons gaat het er niet meer in. In de stoel zitten en zeggen "ik heb echt geen tijd hoor voor dat stokeren" met een fris geföhnde coupe, een onberispelijk make-upje en een gladgestreken blouse... Prioriteiten stellen!

Ga je eigen prioriteitenlijst eens na.

Veertjes, ragers, kerstboompjes, hoe heten die dingen?

Er veel tandplaque tussen de tanden zitten, ook na uitgebreid tandenpoetsen. Als deze tandplaque niet op tijd wordt verwijderd kan deze zorgen voor een gaatje of tandvleesontsteking. De ruimte tussen tanden en kiezen (interdentale ruimte) kan op verschillende manieren worden schoongemaakt. We kennen allemaal het flossdraadje en ook de tandenstoker is voor vele niet onbekend.

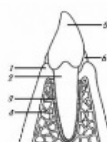
De rager is een klein borsteltje. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat in combinatie met tandenpoetsen de rager de meeste tandplaque verwijdert tussen de tanden en kiezen, in vergelijking met het gebruik van flossdraad, tandenstokers of een monddouche.

Maar wat is nu het beste om te gebruiken?

Er zijn veel verschillende ragers te koop, lange en korte modellen. Met handvat of zonder handvat en natuurlijk in veel verschillende maten en kwaliteiten. Om de juiste keuze te maken ga je als tandartsassistent op de opdracht van de of tandarts adviseren.

Tips:

Stel jezelf de volgende vragen; blijven er regelmatig voedselresten tussen mijn tanden zitten? Gaat een flossdraadje of tandenstoker gemakkelijk tussen mijn tanden? Deze vragen met een "ja" beantwoordt?; dan kun je een rager wel eens proberen.



Het is belangrijk om een rager te kiezen die groter is dan de ruimte tussen de tanden, je voelt dat hij stevig door de ruimte gaat, hij heeft weerstand nodig. Door de losse haartjes kan de rager zich precies vormen naar de aanwezige ruimte. Op deze manier kan de meeste tandplaque worden verwijderd. Voor de juiste maat is het verstandig om de mondhygiënist of tandarts te raadplegen. Daarnaast zorgt de rager bij regelmatig gebruik voor een soort massage van het tandvlees, dit resulteert in een betere doorbloeding van het tandvlees.

Meestal hebben we meerdere maten ragers en eventueel een tandenstoker voor de kleinere ruimtes nodig. In het begin is dit even wennen, op een gegeven moment weet je precies waar welke rager past en waar bijvoorbeeld de tandenstoker. Belangrijk is dat de rager 10 keer in de ruimte word heen en weer bewogen. Wanneer dit onvoldoende gebeurt zullen enkel de voedselresten worden verwijderd en blijft de plaque op de tanden en het tandvlees aanwezig. Zoals al eerder geschreven, deze plaque hecht zich erg goed aan oppervlaktes in de mond en laat zich niet gemakkelijk verwijderen.

Bloedend tandvlees?

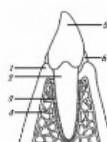
Wanneer je voor het eerst de rager gaat gebruiken kan het tandvlees gaan bloeden. Deze bloeding is een teken van een tandvleesontsteking. Als het een beginnende tandvleesontsteking betreft zal de bloeding en eventuele pijn bij dagelijks gebruik minder worden na een aantal weken. Ook kan het zijn dat het tandvlees bloedt omdat de rager onjuist wordt gebruikt. Bij regelmatig bloedend tandvlees is het verstandig om een afspraak bij de mondhygiënist of tandarts te maken. Zij kan vertellen of het om een beginnende tandvleesontsteking gaat of dat de tandvleesontsteking al erger is.

Extra artikel: Tanderosie...mag ik nou helemaal NIKS drinken dan??

Tja als je het echt goed wilt aanpakken blijft er weinig over dan water, zou je denken. Maar toch is hier ook weer het sleutelwoord: geniet, maar drink met mate. Tanderosie is iets wat steeds meer (kinder)gebitten bedreigt en er is ook veel discussie over. Want thee en koffie zonder suiker, dat mag toch wel? Maar hoe zit het dan met de kruidentheeën en citroen thee? En koolzuurhoudend mineraalwater, is dat nou ook slecht? En yoghurt drank of karnemelk?

Belangrijk om te weten is, wat nou de veroorzaker is van de tanderosie. Citrusvruchten zijn van zichzelf erg zuur. In de meeste voedingsmiddelen zitten zuren verstopt, voornamelijk citroenzuur om het product een lekkere frisse smaak te geven. Maar niet alle zure producten smaken per definitie zuur, omdat dit vaak door zoetstoffen wordt gemaskeerd. Citroenzuur richt de meeste schade aan. Daarnaast kennen we ook fosforzuur en dit zit in cola. Ook light frisdranken zijn net zo schadelijk als ze citroenzuur bevatten. Maar hoe zit het dan met Spa rood? Is dit ook schadelijk?

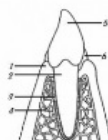
Tandglazuur begint op te lossen wanneer iets onder de 5,5 pH (zuurgraad) komt. Maagzuur heeft een pH van 2 en water is juist neutraal en heeft een pH van 7. Cola light heeft een pH van 2,9...dit is dus behoorlijk zuur (maar smaakt heerlijk zoet). Echter spa rood heeft een pH van nog geen 4. "Ha" zou men denken: "weer iets wat ik niet mag". Toch kan spa rood veel minder kwaad, omdat men ook nog



te maken heeft met een andere factor. De tijd die het speeksel nodig heeft om de zuurgraad in de mond te herstellen. Uit onderzoek blijkt dat als men een slok spa rood neemt, dit heel snel geneutraliseerd kan worden door het speeksel. Bij Cola duurt dit veel langer, zelfs als men direct na het drinken een slokje water neemt. Wat wel funest is, is mineraalwater met een smaakje: vaak weer het citroenzuur en dus weer een te lage pH. Karnemelk is ook vrij zuur, het bevat echter veel calcium en dit neutraliseert weer goed het zuur, dus is ook veel minder schadelijk.

Dan zitten we dus nog met het "theeverhaal". Thee zonder suiker is een prima vervanger voor "plat" water (wordt je op een gegeven moment ook zo flauw van...). Op de markt worden we overstelpt door allerlei nieuwe theesoorten. De theïne-vrije theesoorten, vaak de zogenaamde kruidentheeen zoals rooibos en groene thee zijn erg hip. Mensen gaan niet meer akkoord met een Earl grey, maar willen een smaakjesthee, zoals sinaasappelthee, citroentheo of aarbeienthee. Bij citroentheo gaan er weer alarmbellen rinkelen, want dit is dus weer zuur...of toch niet? Het blijkt dat citroentheo gemaakt van citroenaroma's (dus kunstmatige smaakstof) een pH heeft van ...6,5. Dit is dus boven de gevreesde 5,5 pH en kan dus prima! Gelukkig! Niet de eeuwige Ceylon of Engelse melange. Toch moet men oppassen voor thee gemaakt van natuurlijke citroenextracten en/of stukjes vruchten. Dus ook bijvoorbeeld citroenschilletjes, dan is vaak de pH wel weer te laag. Rooibosthee en groene thee kunnen dus prima. Groene thee met natuurlijk citroenextract/citroenschilletjes dus niet. En ijsthee is helemaal not done. Dit blijkt een pH te hebben van 3,5 aangezien het op smaak wordt gebracht met citroenzuren, kan je het nog volgen? Hoe doe jij dit?

Tja, het blijft misschien maar het beste om gewoon alles met mate te gebruiken en dat zijn de drie hoofdmaaltijden en niet vaker dan vier keer iets tussendoor. Zo blijven de zuurmomenten op een dag beperkt en krijgt het gebit tussendoor voldoende tijd om te herstellen!



Aftekenkaart Voorlichting en Preventie

		Tandheelkundige Voorlichting en Preventie			
Naam student:		Groep O T17A/B O T17C/D Periode 4			
Nr.	Omschrijving vaardigheid	Protocol Nr.	Geoefend met:	Docent	Aangetoond
1.	Opdracht 1 Aanleggen folder map Individueel				G/V/O
2.	Opdracht 2 Poetskaart voor een kind (leeftijd kiezen tussen de 6 en 9 jaar)				G/V/O
3.	Opdracht 3 Plan van aanpak voor 3 casussen				G/V/O
4.	Opdracht 3 Drie keer de casus/ voorlichting op film				G/V/O
Aanvullende informatie					
<p>Deze volledig afgetekende aftekenkaart vaardigheden geldt als voorwaarde voor de overgang Laat daarom na elke stap deze kaart aftekenen. Deze aftekenkaart moet volledig zijn afgetekend om deel te kunnen nemen aan de eindtoets tandtechniek. Neem de (afgetekende) kaart op in je portfolio. Bij het plegen van fraude (bijvoorbeeld het vervalsen van handtekeningen) wordt de aftekenkaart ongeldig verklaard.</p>					
Handtekening docent/instructeur		Handtekening deelnemer		Voldoende afgetekend Datum / stempel school	

