

Informatie voor cliënten en naasten

Een gezonde mond zorgt ervoor dat je goed kunt eten en daarvan kunt genieten. De kans dat je een slechte adem krijgt is ook kleiner. Maar het kan zijn dat het goed verzorgen van de tanden en kiezen in je mond niet (meer) lukt. Dan is het belangrijk dat je daar de juiste ondersteuning bij krijgt.



Wat is mondverzorging?

Bij het verzorgen van je mond gaat het om je hele mond, dus ook je tanden, tong en lippen. Denk aan:

- Spoelen van de mond
- Tandepoetsen
- Reinigen tussen je tanden (met een stoker of rager)
- Schoonmaken van kunstgebit
- Schoonmaken van de tong en het mondslijmvlies
- Verzorgen van de lippen

Probeer het verzorgen van je mond zo veel mogelijk zelf te doen. Als dat niet (meer) lukt, dan kan jouw naaste of zorgverlener je hierbij helpen.

Hoe ontstaat een slechte mondgezondheid?

Niet iedereen weet dat een goede mondgezondheid belangrijk is. Daardoor kan het gebeuren dat het te weinig aandacht krijgt. Een slechte mondgezondheid kan ook ontstaan door een ziekte als reuma of diabetes. Of omdat je medicijnen gebruikt die de mondgezondheid negatief beïnvloeden. Door eerdere behandelingen aan je tanden kan het verzorgen lastig zijn. Het is dus belangrijk om goed voor je mond en tanden te zorgen.

Wat kan ik zelf doen?

Er zijn meerdere dingen die je kunt doen:

- Verzorg dagelijks je tanden, tong en lippen. Poets twee keer per dag je tanden zodat het een gewoonte is en blijft.
- Maak ook schoon tussen tanden en kiezen, met een rager of stoker.

- Wordt het moeilijker? Vertel dat aan je naaste of zorgverlener. Zij kunnen helpen.
- Heb je klachten in je mond, zoals pijn? Wacht er dan niet mee dit te vertellen. Bedenk samen met je naaste of zorgverlener wat je nodig hebt.
- Ga regelmatig naar een tandarts of mondhygiënist. Zij kunnen je helpen jouw mondgezondheid in de gaten te houden.
- Je hoeft je niet te schamen. Hulp vragen mag.
- Eet en drink niet vaker dan 7 keer per dag [3 maaltijden en 4 tussendoortjes].
- Drink zo weinig mogelijk frisdrank en vruchtensap.



Als je geholpen wordt bij mondverzorging kan het zijn dat je hierop gevoelig reageert (prikkel). Dan kan de volgorde van poetsen belangrijk zijn: poets vanuit het deel van de mond waar je het minst gevoelig bent naar het deel waar je het meest gevoelig bent.

Dat betekent op de volgende manier poetsen:

buitenkant boven, buitenkant onder, kauwvlak boven, kauwvlak onder, binnenkant boven, binnenkant onder,

tong en gehemelte. Ga vanuit het midden van je mond naar achter met je tandenborstel.

Kijk ook eens op www.demondnietvergeten.nl.

Hier vind je kaarten met plaatjes die laten zien hoe poetsen gaat in verschillende situaties zoals bij een mond zonder tanden of een mond met [een] gedeeltelijk kunstgebit.

Je vindt ook poetskaarten op de sites van: [Ivoren Kruis](#) of [Zorg voor Beter](#).

Wat kan een naaste doen?

Je naaste (partner, ouder, zoon of dochter, broer of zus) kent jou goed. Weet wat je wel of niet prettig vindt en kent jouw ervaringen met bijvoorbeeld een tandarts. Het is belangrijk om deze ervaringen te vertellen aan je zorgverlener. Daar kan dan rekening mee worden gehouden in de manier waarop jouw mondverzorging gedaan wordt.

Als je mondverzorging moeilijk of lastig vindt, kan het zijn dat dit duidelijk wordt in je gedrag. Je wordt angstig, draait je gezicht weg of zegt au. Een naaste kan met zorgverleners nadenken waarom dit gebeurt en samen met jou nadenken over een oplossing die het beste past.

