



MONDZORG BIJ SENIOREN

**PRAKTISCHE INFORMATIE TER PREVENTIE VAN
TANDPROBLEMEN**

ANN VAN HOYE, MAART 2024

OP HET MENU

Belang van een gezonde mond

Enkele cijfers

Wat is goede mondzorg?

Weerstand tijdens mondverzorging

Voeding en gezonde mond

**BELANG VAN EEN
GEZONDE MOND**



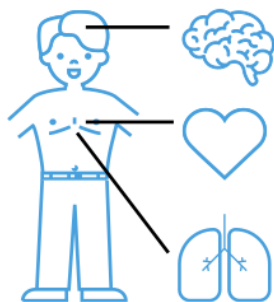


**GEZONDE
MOND**

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID



**HEB JE NODIG
VOOR SPREKEN
EN LACHEN**



**IS BELANGRIJK VOOR
EEN GEZOND
LICHAAM**

**EEN GEZONDE
MOND**



**LAAT JE ETEN
EN DRINKEN
SMAKEN**

**GEVOLGEN VAN
EEN SLECHTE
MONDZORG**

Pijn in de mond

Verlies van
eigenwaarde

Sociaal isolement

Veranderde smaak

GEVOLGEN VAN EEN SLECHTE MONDZORG

- Longontsteking
- Diabetes type II
- Cardiovasculaire
aandoeningen
- Dementie
- Ondervoeding



ENKELE CIJFERS





Gemiddeld **2 tanden** met tandbederf in de mond.

Tot **75%** van de bewoners van een WZC heeft tandbederf.



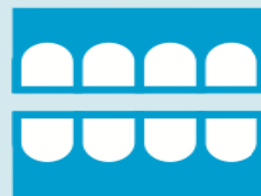
36-50% van de gebitsprothesen zijn versleten, slecht passend of zelfs gebroken.

Een gebitsprothese is vaak de oorzaak van **ontstekingen** van de mondslimvlies en pijnlijke plekken.



26-60% heeft last van een droge mond.

De **tong** is vaak erg beslagen = reservoir van **bacteriën**.



Tandvleesontsteking (gingivitis) komt zeer frequent voor bij ouderen.

Eén derde van de ouderen heeft parodontitis. **Parodontitis** is een ernstige **chronische ontsteking** van de weefsels rond de tand (tandvlees, kaakbot). Bij vergevorderde parodontitis komen de tanden los te staan en kunnen ze zelfs spontaan uitvallen. Bij **14%** van de ouderen werden losstaande tanden vastgesteld.



De **mondhygiëne** van kwetsbare ouderen is beduidend slechter dan die van de algemene bevolking.

Tot **80%** van de Belgische ouderen heeft tandsteen in de mond.

Ook **gebitsprothesen** zijn vaak niet voldoende gereinigd.



**MONDAANDOENINGEN
TANDVLEES- EN KAAKBOTONTSTEKING**

MONDAANDOENINGEN

- Slechte adem
90% oorzaak in de mond
- Gebitsslijtage





MONDAANDOENINGEN

Droge mond

- Oncomfortabel
- Meer tandbederf
- Meer tandvleesontsteking
- Meer slijmvliesinfecties
- Problemen met het dragen gebitsprothese
- Branderig gevoel
- Meer moeite met eten, praten, ...



INVLOED VAN MEDICATIE

- Bepaalde medicijnen veroorzaken droge mond
- >3 medicijnen combineren = sterk verhoogd risico op droge mond
- Sommige ziekten geven op zich al droge mond
- Droge mond = meer cariës (tandbederf) = sneller meer tandplaque, meer tandvlees- en kaakbotaandoeningen, een onaangenaam gevoel in de mond, een vermindering van de smaakzin, moeilijkheden met gebitsprothesen,

GESCHEURDE MONDHOEKEN

- Infectie met schimmels (Candida Albicans)
- Gele korsten = bijkomende bacteriële infectie
- Soms tekort aan ijzer, vitamine B of vitamine C
- Vaker voorkomend bij gebitsprothese, bij antibioticakuur, bij mensen gevoeliger aan schimmelinfectie
- Belang van een goede mondhygiëne en goed passen kunstgebit
- Advies op maat inwinnen



AFTEN

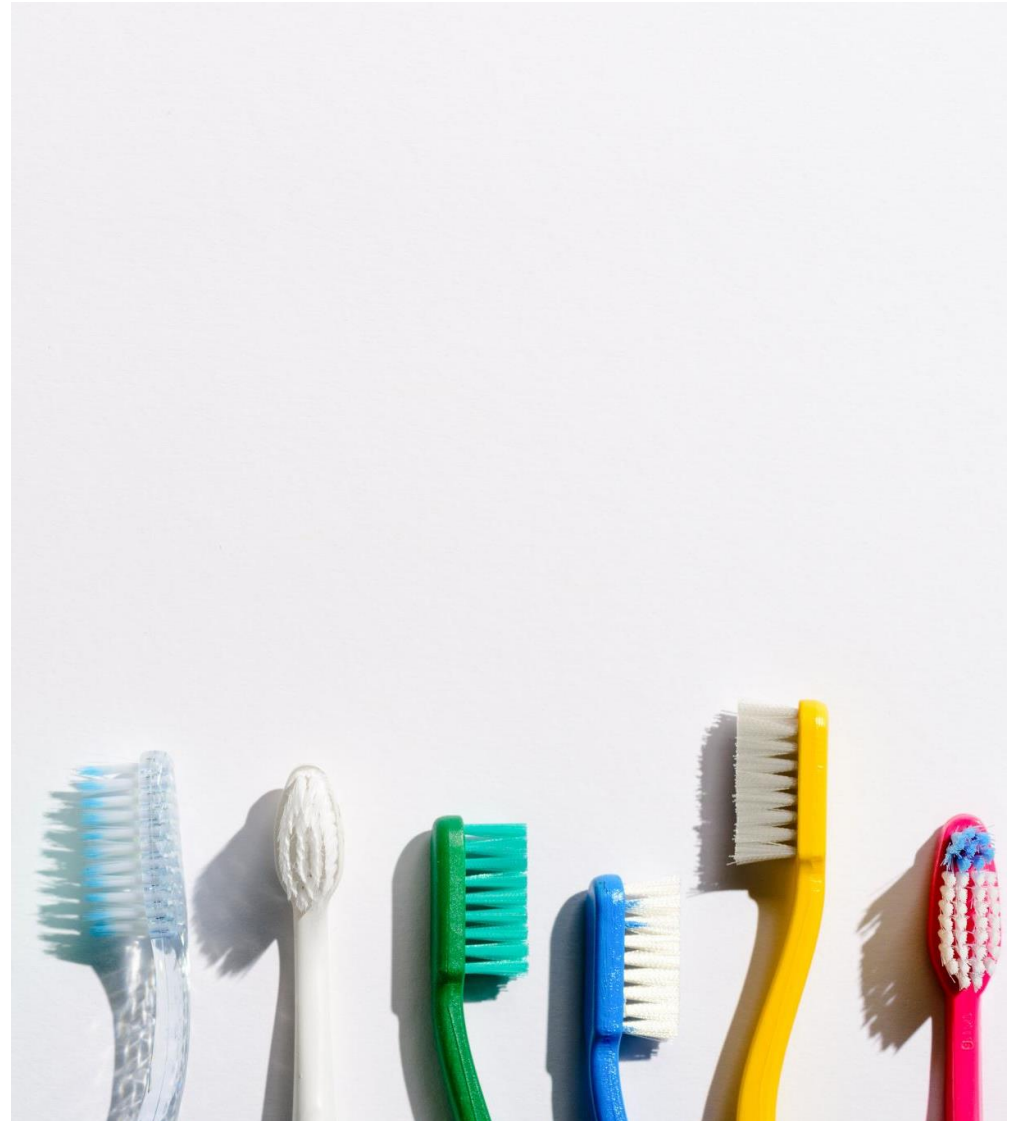
- Onderscheid nodig tussen aften en drukplaatsen van slechtzittende prothese (bij twijfel, advies vragen!)
- Goede dagelijkse mondhygiëne blijven verder zetten
- Voldoende drinken
- Slecht passende gebitsprothese steeds melden
- SLS vrije tandpasta (zie verder)
- Meer dan 2 weken last van aften? navragen bij tandarts/mondhygiënist



**WAT IS EEN
GOEDE
MONDZORG?**



**WAT IS EEN GOEDE
MONDZORG?
*NATUURLIJKE TANDEN***



Poets minstens **tweemaal** per dag.

Vervang de **tandenborstel** tijdig.
Zeker zodra enige slijtage optreedt!



NATUURLIJKE TANDEN



Gebruik **fluoride** tandpasta met minstens **1450 ppm fluoride**. Inslikken is niet schadelijk bij ouderen.

Vermijd overmatig **naspoelen** met water. Een gaasje of handdoek kan gebruikt worden om de overmaat aan tandpasta weg te nemen.

Elektrisch poetsen kan gemakkelijker en efficiënter zijn (om bij iemand anders te poetsen).

Gebruik **1 cm tandpasta**, maar pas de hoeveelheid aan in functie van het resterende aantal natuurlijke tanden in de mond.

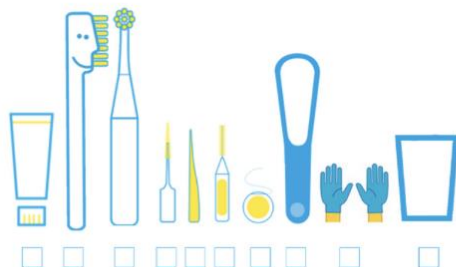
Gebruik een **tandpasta** die weinig schuimt om te poetsen. Op die manier kan je beter zien in de mond tijdens het poetsen. Dit is ook aangeneramer voor de oudere.

Poets éénmaal per dag **tussen de tanden** met ragers/interdentale borsteltjes, tandenstokers of flosdraad.

**NATUURLIJKE
TANDEN**

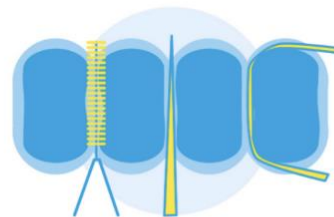


1 Leg het materiaal klaar



2 Reinig de ruimtes tussen de tanden

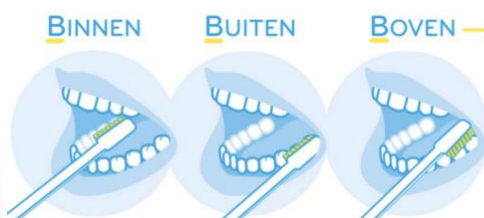
1x/ dag



3 Poets de tanden



2x/ dag



4 Laat de tandpasta uitspuwen Veeg resten weg met een doekje



5 Reinig de tong



GEZONDE
MOND
FLAANDER INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

6 Spoel materiaal af + bewaar droog





NATUURLIJKE TANDEN

Keuze van tandpasta

- Fluoridegehalte 1450 ppm
- Niet te schuimend SLS vrij
(natriumlaurylsulfaat)
- GEEN kindertandpasta

Hoeveelheid

- 1 (tot 2) cm
- aan te passen aan hoeveelheid tanden

Niet naspoelen

WAT IS EEN GOEDE
MONDGEZONDHEID?
GEBITSPROTHESE



Reinigingstabletten (chemische reiniging) vervangen het poetsen van de gebitsprothese niet.

De steunweefsels in de mond veranderen met de tijd waardoor de gebitsprothese minder goed gaat passen. Deze dient tijdig aangepast te worden.

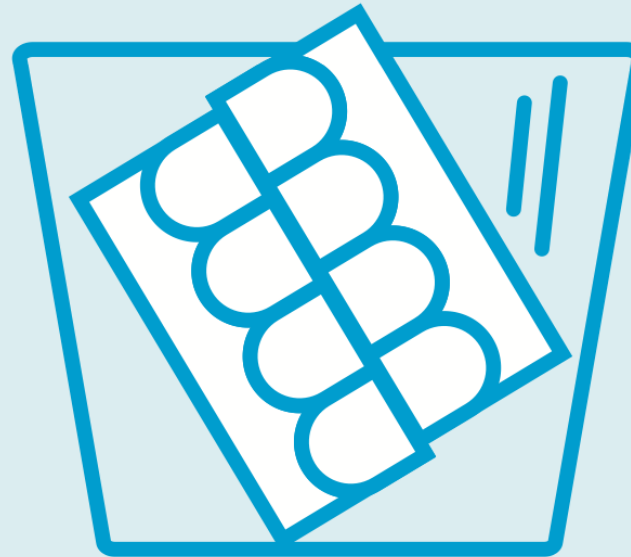
Poets **één keer per dag** de gebitsprothese zorgvuldig, bij voorkeur voor het slapengaan.

Kleefpasta kan, vooral bij mensen met een droge mond, het comfort van een gebitsprothese verhogen, maar alleen als de gebitsprothese goed past.

Gebruik **vloeibare neutrale zeep** en een **gebitsprotheseborstel** om de gebitsprothese schoon te maken.

's Nachts laat je de **gebitsprothese** altijd uit! De gebitsprothese ga je 's avonds na het poetsen afspoelen, afdrogen en 's nachts droog bewaren.

Poets 's avonds ook het **tandvlees** waar de gebitsprothese op rust met een zachte tandenborstel of een gaasje.



GEBITSPROTHESE

1 Leg het materiaal klaar

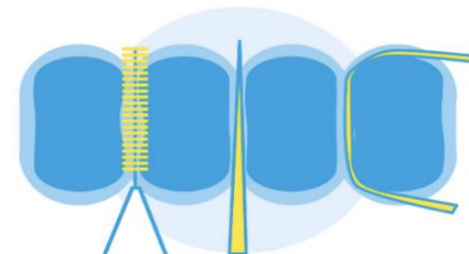


2 Haal de gebitsprothese uit de mond



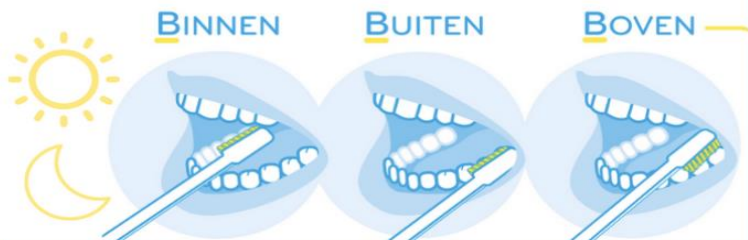
3 Reinig de ruimtes tussen de natuurlijke tanden

1x/ dag



4 Poets de tanden en/of verankeringen van de gebitsprothese in de mond

2x/ dag



5 Laat de tandpasta uitspuwen

Veeg resten weg met een doekje

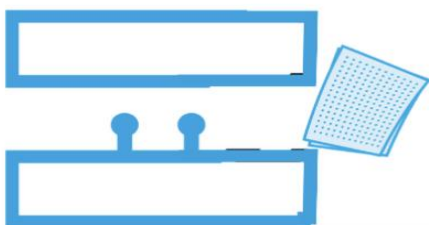


6 Reinig de tong

1x/ dag



7 Reinig de zachte delen van de mondholte met een vochtig doekje en spoel kort na



8 Reinig de gebitsprothese met water en neutrale zeep



9 Spoel materiaal af en bewaar droog





MIDDELEN SPECIFIEK VOOR GEBITSPROTHESE

Kleefpasta

- Enkel bij goed passende protheses!
- Beperkte hoeveelheid als nodig (4 toefjes boven, 3 toefjes onder)
- Nooit met scherp voorwerp verwijderen (beschadiging prothese!)
- Kan eventueel draagcomfort verhogen bij droge mond

MIDDELEN SPECIFIEK VOOR GEBITSPROTHESE

Reinigingstabletten

- Vervangt de manuele reiniging niet
- Gebit geen hele nacht in de oplossing
(zie gebruiksaanwijzing product)

Verkleuring gebit/tandsteen

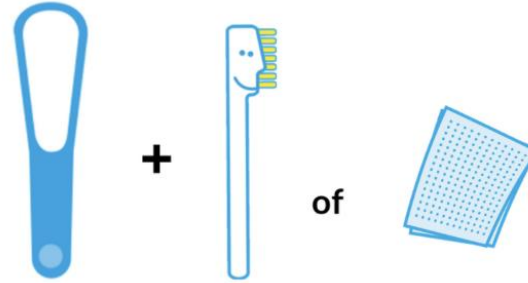
- Niet afkoken => vervorming!
- Eventueel 1x/week in azijn weken



A black and white close-up photograph of an elderly person's face, showing deep wrinkles and a thoughtful expression. A semi-transparent circular overlay is positioned on the left side of the face, containing text. The background is a soft, out-of-focus grey.

WAT IS EEN GOEDE
MONDGEZONDHEID?
TANDLOZE MOND

1 Leg het materiaal klaar



2 Reinig de tong

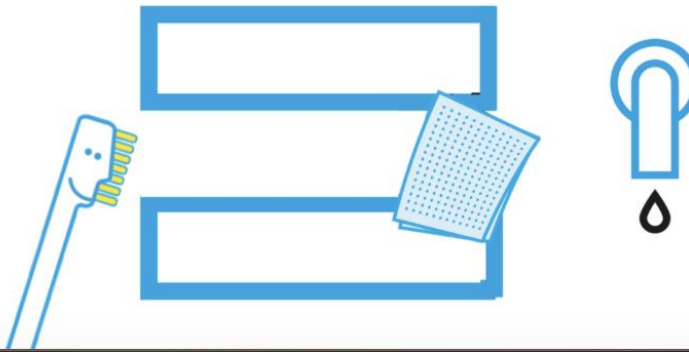
1x/ dag



Neem de tong eventueel
vast met een gaasje

3 Reinig de mond met een gaasje of een zachte tandenborstel en water

2x/ dag



TONGSCHRAPER

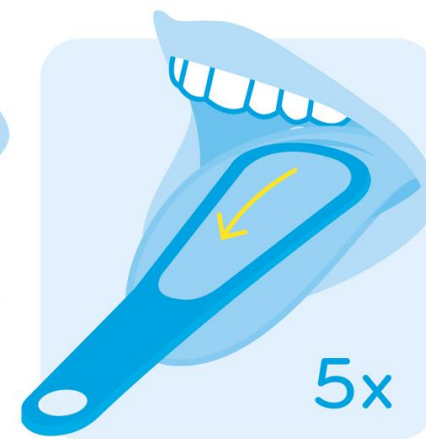
Uitademen bij het naar voren schrapen voorkomt kokhalzen.



Lusvormige
tongschraper



Slechtruikende adem
kan een gevolg zijn
van een onzuivere tong



5x

Plaats tongschraper zo ver mogelijk
op de tong, druk zacht en trek vooruit.
Herhaal 5x.



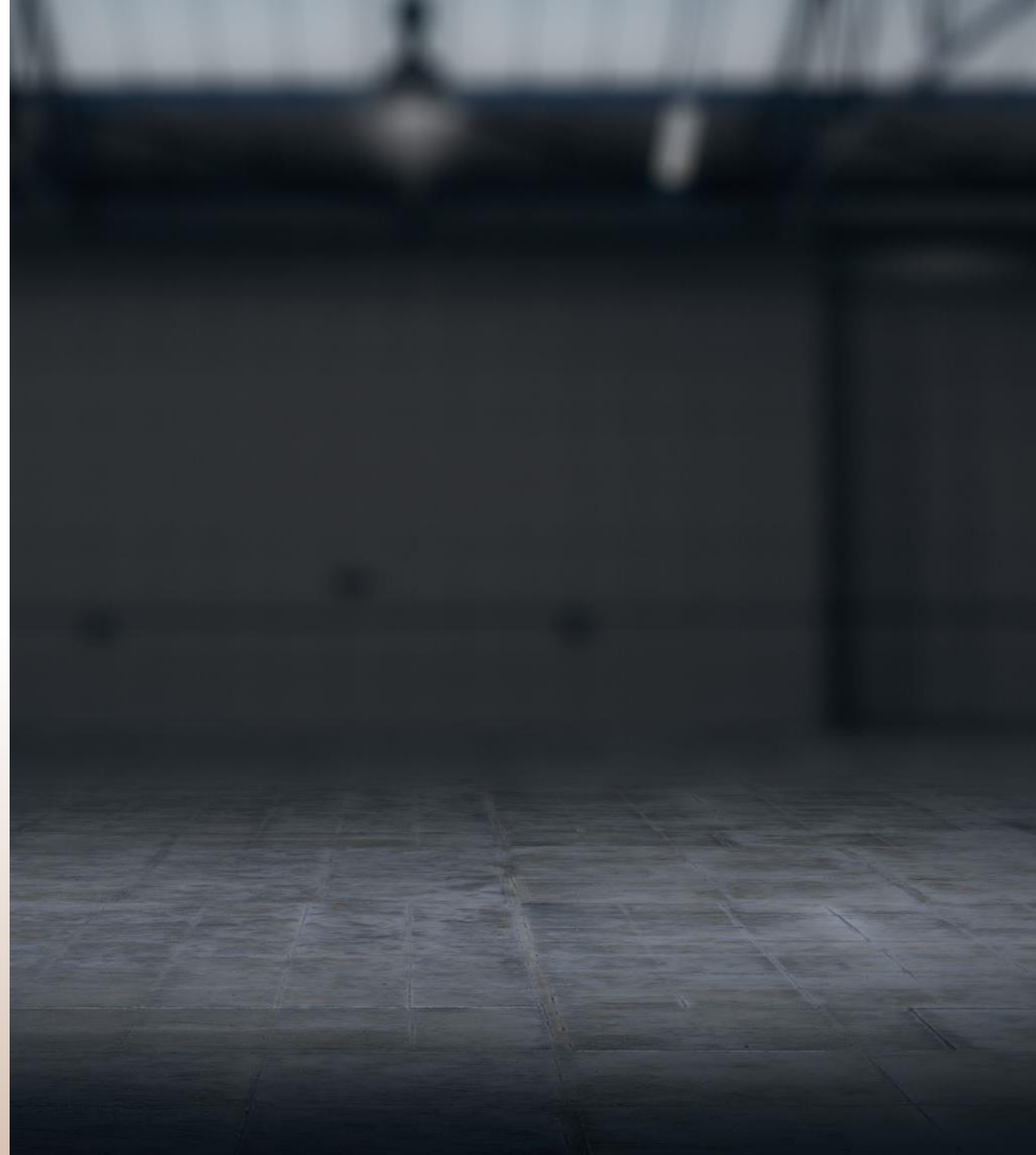
MONDZORG IN EEN PALLIATIEVE FASE

Advies op maat

- Mondzorg van groot belang voor conditie, weerstand en comfort
- Mogelijks negatieve invloed van medicatie/behandelingen tegengaan
- Meer risico op ontsteking in de mond en pijnklachten bij slechte mondzorg
- Belang van comfort en eigenwaarde

MONDZORG IN EEN TERMINALE FASE

- Comfort, respect en waardigheid
- Slechte ademgeur tegengaan
- Mond/tong schoon en vochtig houden
- Lippen regelmatig invetten
- Handel zacht en doeltreffend, niet langdurig
- Gebitsprothese vaak belastend



MONDSPOELMIDDEL

- Enkel op advies van (tand)arts/mondhygiënist
- Indien noodzakelijk, nooit op basis van alcohol



The image features three red location pins of varying sizes against a light blue sky background. The pins are positioned from left to right, with the smallest on the left, a medium-sized one in the center, and the largest on the right. The largest pin is partially cut off by the right edge of the frame. The pins are rendered with soft shadows on the ground below them.

WWW.GEZONDEMOND.BE/KENNISCLIPS



**WEERSTAND TIJDENS DE
DAGELIJKSE MONDZORG**



WEERSTAND TIJDENS DE DAGELIJKSE MONDZORG

- Oorzaak weerstand achterhalen
- Vertrouwensband opbouwen
- Omgeving

Zo weinig mogelijk personen
aanwezig

Rustige en herkenbare ruimte

- Afleiding

WEERSTAND TIJDENS DAGELIJKSE MONDZORG

- Vervangen van zorgverlener
- Aanmoedigen en geruststellen
- Zelfzorg stimuleren
- Klemmen van de tanden
- Tijdstip



VOEDING EN GEZONDE MOND



**VOEDING EN
GEZONDE MOND**

Opletten met

- Suikers
- Zuren

Belang van

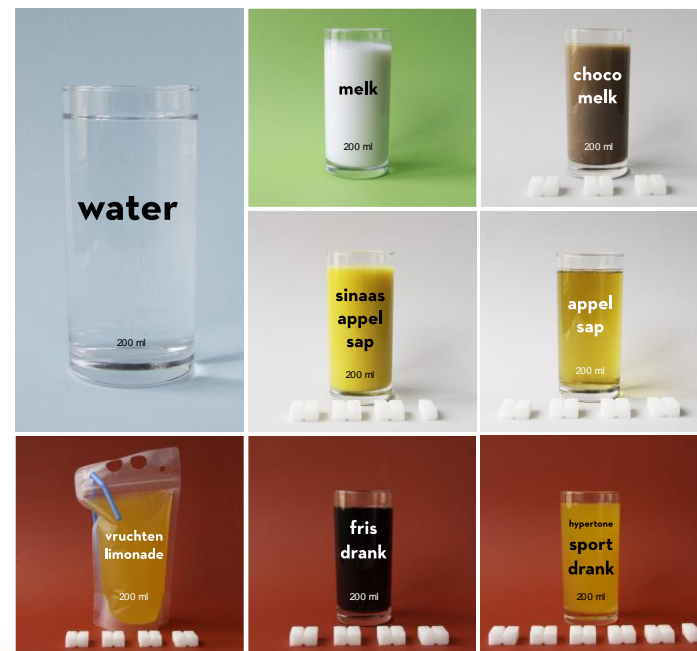
- Rust

Wat bij ondervoeding?

VOEDING EN GEZONDE MOND



VOEDING EN GEZONDE MOND



DRANKEN HOEVEEL SUIKER?*

* De suikerklontjes geven de hoeveelheid vrije suikers weer per aangegeven portie. 1 suikerklontje = 5 à 6 gram suiker
Vrije suikers = toegevoegde suikers + suikers van nature aanwezig in vruchtensappen, honing, siropen en vruchtenconcentraat.
Gebaseerd op de Belgische voedingsmiddelenlabel Nubel.

Meer info en tips www.gezondleven.be

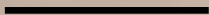


VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

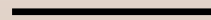
M.J. Houters et al. / Gezond Leven / 2019 / 10 / 100-105



VRAGEN?



**MEER
INFORMATIE?**



www.gezondemond.be