

Goede mondverzorging hoort bij de Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen. Wassen, eten en kleren aantrekken is voor een goede gezondheid net zo belangrijk als uw mond in goede conditie te houden of die te bevorderen.

In deze folder leest u hoe u uw gebit in goede conditie houdt en wat u aan een slecht zittende prothese kunt doen.

Goede mondverzorging noodzaak

Waarom mondverzorging?

Uw gebit heeft een belangrijke functie. Met de tanden en kiezen, ook wel gebitselementen genoemd, kunt u stevig bijten en kauwen, waardoor het fijngekauwde voedsel beter verteert in uw maag en darmen. Een goed verzorgd gebit draagt bij aan een goede gezondheid.

Voor wie?

Als cliënt bij Emergis bestaat er een behoorlijke kans dat gaatjes ontstaan in uw gebit. De aanmaak van speeksel in uw mond wordt namelijk beïnvloed door het gebruik van bepaalde medicijnen en uw geestelijke toestand. U merkt dat aan een



droge mond. In een droge mond hebben bacteriën veel kans uw gebit aan te tasten. In een droge mond zit ook uw kunstgebit minder goed dan u gewend bent. Laat uw gebit daarom regelmatig controleren door de tandarts of tandartsassistente. U voorkomt daarmee dat de toestand van uw gebit achteruit gaat. U kunt zelf zorgen voor een goede mondverzorging.

Hoe verzorg je een gebit?

Gaatjes krijgen geen kans als u uw tanden, kiezen en het tandvlees minimaal twee keer per dag poetst met een zachte borstel en fluoridetandpasta.

Poets systematisch en bewust achtereenvolgens de wangkant, de tongkant en de kauwvlakken van de tanden- en kiezenrij in de boven- en onderkaak.

Poets in ieder geval uw gebit na medicijngebruik en voordat u gaat slapen.

Eet zo min mogelijk suikerhoudend voedsel (denk hierbij ook aan gesuikerde frisdranken).

Spoel de mond 1x per dag met een fluoridehoudende mondspoeling als u medicijnen gebruikt waarvan de risicovolle werking op het gebit bekend is. De tandartsassistente kan u een lijst van deze medicijnen geven.

Maak een afspraak bij de tandartsassistente voor een poetsinstructie als u zich onzeker voelt over de juiste poetsmethode.

KLACHTEN?

Mogelijk heeft u een klacht of bent u niet tevreden over de behandeling. Blijf daar niet mee door lopen, maar bespreek het met de direct betrokkene. Meestal lukt het in een gesprek tot een oplossing te komen voor het probleem. Komt u er onderling niet uit, dan kunt u een gesprek aanvragen bij de leidinggevende van uw afdeling of een klacht indienen bij de onafhankelijke klachtencommissie, Postbus 253, 4460 AR Goes.

Wat kunt u doen aan een droge mond?

Eet voeding waar goed op moet worden gekauwd (stevig bruin brood, wortels, appels, suikervrije kauwgom). Stimuleer de speekselproductie door licht zuur voedsel (zoals fruit, komkommer) te eten en licht zure ongesuikerde dranken te drinken. Zuig één- à twee maal per dag een vitamine C-tablet (dat is licht zuur). Pas de hoeveelheid medicijnen aan of het tijdstip van toediening ervan in overleg met uw behandelend arts. Bevochtig uw mondholte met een speekselvervanger. Dat is verkrijgbaar als verstuiver (voor overdag) of in gelvorm (voor de nacht).

Hoe verzorgt u uw kunstgebit?

Poets uw kunstgebit met een speciale 'protheseborstel' (brede kop voor de tanden en kiezen, smalle kop voor de groef). Poets de slijmvliesbekleding van uw kaken met een gewone zachte tandenborstel, naspoelen met water. Draag 's nachts liever geen kunstgebit. Als dit niet prettig voelt: in elk geval één van beide delen, boven of onder 's nachts eruit laten. Laat uw schoongepoetste gebit overnachten in een bakje met schoon water. Zuig op een zuur snoepje of Vitamine C-tabletje vóórdát u uw kunstgebit inbrengt. Daardoor komt er meer speeksel in uw mond, waardoor uw prothese beter zit.

Afspraak maken?

Laat regelmatig, in ieder geval om het half jaar, de tandarts of tandartsassistente uw gebit controleren. Emergis heeft hiervoor een speciale behandelruimte ingericht op de hoofdlocatie. Uw behandelaar kan u de weg ernaar toe uitleggen. Heeft u acute klachten of dreigende gebitsproblemen dan kunt u via onze doktersassistente een afspraak maken. Zij is tijdens kantooruren iedere werkdag telefonisch te bereiken op telefoonnummer (0)13 26) 74 77.

VRAGEN?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?
Iedere woensdagochtend van 9.00-12.00 kunt u de tandarts-
assistente telefonisch spreken op telefoonnummer
(0113 26) 74 73.

©Emergis, Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg

Een uitgave van dienst Communicatie, december 2003

Postbus 253, 4460 AR Goes

telefoon 0113 26 70 00, telefax 0113 21 66 26

e-mail emergis@emergis.nl

<http://www.emergis.nl>