

### Vragen of een afspraak maken?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of wilt u een afspraak maken?

Mail de tandartsassistente via **vanhese@emergis.nl**.

U kunt haar iedere dinsdag- en donderdagochtend spreken van 08.00 tot 12.30 uur. Telefoonnummer 0113 26 74 73.

# Goede mondverzorging, noodzaak



© Emergis / centrum voor geestelijke gezondheidszorg  
Postbus 253, 4460 AR Goes  
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge  
T 0113 26 70 00  
F 0113 21 66 26  
emergis@emergis.nl

[www.emergis.nl](http://www.emergis.nl)

Een uitgave van de dienst communicatie  
December 2020



Wassen, eten en kleren aantrekken is voor een goede gezondheid belangrijk. Net als uw mond in goede conditie houden of die bevorderen. Goede mondverzorging hoort bij de algemene dagelijkse levensverrichtingen.

### Waarom mondverzorging?

Uw gebit heeft een belangrijke functie. Met de tanden en kiezen kunt u stevig bijten en kauwen. Hierdoor wordt het fijngekauwde voedsel beter verteerd in uw maag en darmen. Een goed verzorgd gebit draagt bij aan een goede gezondheid.

### Voor wie?

Als cliënt van Emergis kunt u sneller dan anderen te maken krijgen met gaatjes in uw gebit. Bepaalde medicijnen en uw geestelijke toestand kunnen de aanmaak van speeksel in uw mond namelijk beïnvloeden. 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.

### Hoe moet u uw gebit verzorgen?

Gaatjes krijgen geen kans als u:

- uw tanden, kiezen, tong en het tandvles minimaal twee keer per dag poetst met een zachte borstel en fluoridentandpasta;
- systematisch en bewust de wangkant, de tongkant en de kauwvlakken van de tanden- en kiezen in de boven- en onderkaak poetst;
- in ieder geval uw gebit na medicijngebruik poetst en voordat u gaat slapen;

- zo min mogelijk suikerhoudend eet;
- zo min mogelijk gesuikerde frisdranken drinkt;
- de mond één keer per dag spoelt met een fluoridenhoudende mondspoeling als u medicijnen gebruikt waarvan de risicovolle werking op het gebit bekend is. Een lijst van deze medicijnen kunt u opvragen bij uw tandarts.

Maak een afspraak met de verpleegkundige op de afdeling die daarin gespecialiseerd is als u niet zeker weet of u uw gebit op de juiste manier poetst.

### Wat kunt u doen aan een droge mond?

- eet voeding waar u goed op moet kauwen, bijvoorbeeld stevig bruinbrood, wortels, appels of suikervrije kauwgom;
- stimuleer de speekselproductie door licht zuur voedsel (zoals fruit, komkommer) te eten en licht zure ongesuikerde dranken te drinken;
- zuig één of twee keer per dag een vitamine C-tablet; dat is licht zuur;
- pas de hoeveelheid medicijnen aan of het tijdstip van toediening. Doe dit altijd in overleg met uw behandelend arts.

### Hoe verzorgt u uw kunstgebit?

- poets uw kunstgebit met een speciale 'protheseborstel', een brede kop voor de tanden en kiezen en 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: laat dan in elk geval één van beide delen, boven of onder, 's nachts eruit;
- laat uw schoongepoetste gebit 's nachts in een bakje;
- bevochtig eerst de mond voordat u 's morgens de prothese weer inbrengt. Dit kan door middel van de mond te spoelen met water of op een vitamine C-tablet te zuigen. Daardoor komt er meer speeksel in uw mond, waardoor uw gebit beter zit.

Laat regelmatig, in ieder geval om het half jaar, uw gebit controleren. Bent u langer dan drie jaar opgenomen bij Emergis? Dan kunt u terecht bij de tandarts van Emergis. Zo niet, maakt u een afspraak met uw eigen tandarts.