

Een gezonde mond is belangrijker dan veel mensen weten

Een gezonde en frisse mond is veel belangrijker voor onze gezondheid en ons levensgeluk, dan veel mensen weten. Op de eerste plaats is een gezonde en frisse mond van belang om goed te kunnen eten, praten en lachen, en ook om dichtbij anderen te kunnen zijn. Daarnaast vergroot een slechte mondgezondheid het risico op longontsteking, hart- en vaatziekten. Bij mensen met suikerziekte kan een slechte mondgezondheid de bloedsuikerspiegel ontregelen. Maar wist u ook dat goed kunnen kauwen belangrijk is voor het denkvermogen en geheugen? Dat komt doordat kauwen de doorbloeding van de hersenen stimuleert. Een gezonde mond is dus van levensbelang, zeker bij het ouder worden!

Poetsen doet u twee maal per dag; liefst na het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan.

poets
2x
per dag

Natuurlijk gebit

Tanden en kiezen poetst u eerst aan de **B**innenkant, dan de **B**uiten- en **B**ovenkant: de 3 B's. Gebruik fluoridetandpasta en een tandenborstel met een kleine kop. Een elektrische tandenborstel verwijdert makkelijker en beter tandplak dan een handtandenborstel. Raag één keer per dag de ruimtes tussen de tanden en kiezen; met alleen de tandenborstel worden deze ruimtes niet goed schoon.

Gebitsprothese

Een gebitsprothese (volledig kunstgebit, frame of plaatje) reinigt u na iedere maaltijd met een protheseborstel en water. Poets de prothese daarnaast één keer per dag met vloeibare zeep. Hebt u ook eigen tanden en/of kiezen, poets die dan zoals beschreven onder 'natuurlijk gebit'. Hebt u implantaten, reinig die dan twee maal daags goed rondom met een tandenborstel. Zijn de implantaten verbonden met een verbindingbalkje, reinig dan daaronder met een rager. Ook een tandeloze mond heeft verzorging nodig. Poets de kaken, het gehemelte en de binnenkant van de wangen met een zachte tandenborstel.

Hulp bij het poetsen

Soms lukt het zelf poetsen niet meer goed en is er hulp bij nodig. In het begin is dat vaak onwennig. Maar als je samen de tijd neemt om het te leren en zorgt voor een ontspannen en positieve sfeer - met op zijn tijd een lach - dan kan de mondverzorging gaan behoren tot de alledaagse routines. Het is een feest te beseffen wat je daarmee bereikt. De mondhygiënist en de thuiszorg kunnen ook helpen.





Bezoek mondzorgverlener

Als u eigen tanden en/of kiezen hebt, bezoek de tandarts of mondhygiënist dan ten minste twee keer per jaar. Maak eerder een afspraak als u klachten hebt, zoals pijn of een slechte adem, een afgebroken tand of kies of problemen met tandenpoetsen.

Draagt u een volledig kunstgebit, bezoek dan de tandarts of tandprotheticus ten minste één keer per jaar. Maak ook een afspraak als u problemen hebt met kauwen, of bij pijn in de mond.

Er zijn ook mondzorgverleners gespecialiseerd in mondzorg voor kwetsbare ouderen. Hun adressen vindt u op www.demondnietvergeten.nl.

www.demondnietvergeten.nl

Op deze website vindt u meer informatie; zoals filmpjes die laten zien hoe je poetst of hoe je iemand kunt helpen met poetsen, duidelijke tekeningen, informatie over mondverzorgingsproducten en tips wat u kunt doen bij bijvoorbeeld een droge mond. Ook vindt u er handige adressen.

Poetsboek

Het poetsboek is een uitgebreide informatiebrochure met instructies en tips voor de dagelijkse mondverzorging voor ouderen. Het Poetsboek is te bestellen op www.demondnietvergeten.nl.



De Mond niet Vergeten!

‘Een gezonde mond is belangrijker dan veel mensen denken’

