

# 100.000 monden gezonder!

**Iedereen heeft graag een gezonde en frisse mond. Dat is ook belangrijk voor de gezondheid en het welzijn van ouderen. De komende achttien maanden wordt met een landelijke voorlichtingscampagne geprobeerd 100.000 monden van kwetsbare ouderen die thuis wonen, gezonder te maken.**

Met een gezonde mond kunt u onder de mensen zijn. Bij een ontsteking kunt u een slechte adem krijgen en dat belemmert u in uw sociale contacten. Een klein-kind wil dan bijvoorbeeld niet meer op schoot zitten.

Ook voor de kauwfunctie is een gezonde mond van belang. Een oudere die nog goed kan kauwen, krijgt gezonde voeding binnen. Daar komt bij dat een slechte mondgezondheid het risico op diabetes, hart- en vaatziekten en longontsteking vergroot. We weten inmiddels ook dat bewegen belangrijk is voor ons brein. Dat gaat daardoor beter werken. Kauwen is ook bewegen en beïnvloedt onze hersenen en cognitieve functies (de mate waarin iemand in staat is informatie tot zich te nemen en te verwerken) op een positieve manier.

## Vergeet uw mond niet

Steeds meer ouderen houden langer hun eigen tanden en kiezen, of hebben implantaten. Als ze deze niet goed onderhouden, ontstaan er problemen met de

mondgezondheid die ook effect kunnen hebben op de algemene gezondheid.

Goede mondzorg en bewustwording van een goede mondgezondheid zijn dus van belang, maar het kan gebeuren dat een oudere minder mobiel is en niet meer zelfstandig naar de tandarts kan. Als iemand geen klachten heeft, wordt het tandartsbezoek een keer overgeslagen. Vaak slikken ouderen meerdere medicijnen, waardoor de functie van het speeksel en de natuurlijke bescherming van de mond afnemen. De oudere ervaart soms ook een droge mond.

Soms lukt het niet meer goed om zelf je tanden te poetsen. Als je energie afneemt, moet je een keuze maken wat je nog wel en niet meer doet.

Dit kan er allemaal toe leiden dat iemand niet goed meer in staat is om zelf voor een gezonde mond te zorgen.

## Bespreekbaar maken

Mondzorg is vaak een taboe. Je zegt niet snel tegen iemand dat hij een slechte adem heeft, of je kijkt niet zomaar in de

mond van iemand. We nemen voor waar aan als een oudere zegt dat het tandenpoetsen nog prima gaat. Maar als iemand kwetsbaar wordt en de zelfzorg afneemt, durf je dan ter sprake te brengen of het tandenpoetsen nog goed lukt? Wie durft zijn eigen ouders of naaste familie te ondersteunen bij het tandenpoetsen?

## Aandacht voor een gezonde mond

De initiatiefnemers van de landelijke voorlichtingscampagne willen een goede mondzorg meer bespreekbaar maken en richten zich op een grotere bewustwording van het belang van een gezonde mond. Het helpt als mondzorg een gewoon onderdeel van de zorg wordt als u bij uw huisarts bent, of als er iemand van de thuiszorg bij u langskomt. Zij kunnen bekijken hoe het met uw mond is gesteld, vragen of u mondklachten heeft en met u nagaan of u ondersteuning nodig heeft, of dat een bezoek aan de tandarts of mondhygiënist nodig is. Zo kunnen voortijdig problemen voorkomen worden.

Op de website [demondniehvergeten.nl](http://demondniehvergeten.nl) vindt u meer informatie en tips hoe u uw mond het beste kunt verzorgen.

**Corina de Feijter**

