

- 1** Een HARDE tandenborstel is beter dan een ZACHTE tandenborstel.  
FABEL, zachte tandenborstel maakt de tanden beter schoon dan de harde tandenborstel. Zacht poetsen met een zachte tandborstel is het advies.
- 2** Kunstgebit 's nachts in een glas water bewaren.  
NEE, een kunstgebit moet droog in een afgesloten bakje worden bewaard. In het water gaan vele bacteriën en schimmels zich aan de prothese hechten.
- 3** Kunstgebit met tandpasta poetsen.  
NEE, tandpasta kan kleine krasjes aan het prothese veroorzaken waardoor bacteriën en vuil makkelijk op de prothese kunnen hechten. Het kunstgebit kunt u het beste met groene zeep of afwasmiddel schoonmaken.
- 4** Als ik een kunstgebit heb heb ik niet meer naar de tandarts.  
NEE, het is toch nog noodzakelijk om minimaal eens per jaar voor een controle te komen zodat tandarts of mondhygiënist eventueel aanwezige mondziekten kan ontdekken. Een slecht zittende kunstgebit kan ook voor vele problemen zorgen.

HEEFT U VRAGEN OVER UW MONDGEZONDHEID?  
SCHRIJF ZE HIERONDER OP EN STEL ZE AAN UW  
TANDARTS, MONDHYGIENIST OF UW ARTS.

---

---

---

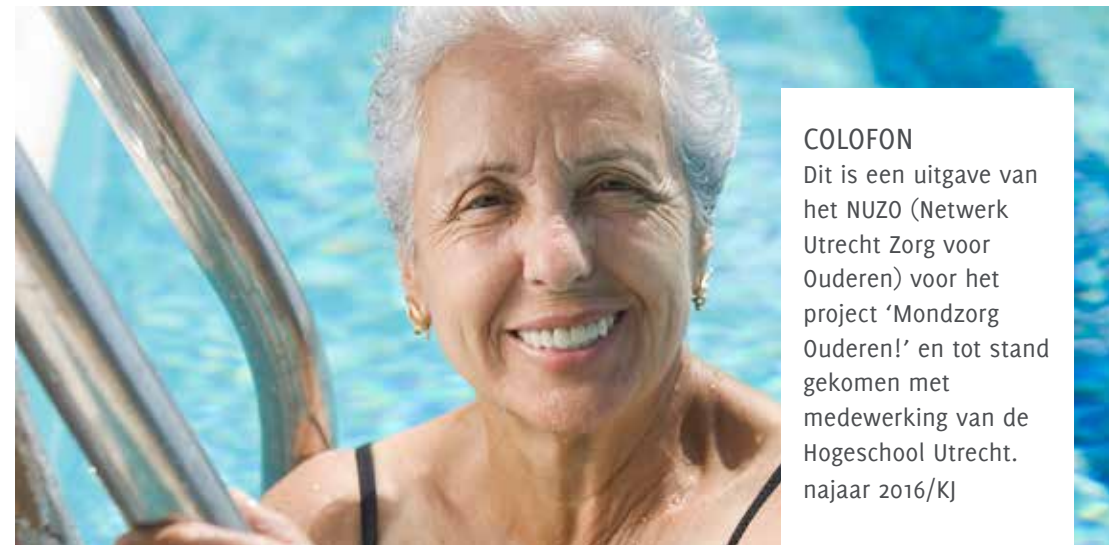
---

---

---

# IS MIJN MOND GEZOND?

Hoe herken ik een gezonde mond en is mijn mond gezond?  
Hoe verzorg ik mijn tanden/kunstgebit?  
Wist u dat ziekten zoals suikerziekte, reuma, hart en vaatziekten een relatie hebben met ziekten in de mond?



#### COLOFON

Dit is een uitgave van het NUZO (Netwerk Utrecht Zorg voor Ouderen) voor het project 'Mondzorg Ouderen!' en tot stand gekomen met medewerking van de Hogeschool Utrecht. najaar 2016/KJ



APA Foto

5

**Kwaaltjes in de mond horen bij het ouder worden.**  
Dit is niet noodzakelijk, soms kan dit het gevolg zijn van medicijnen of van chronische ontstekingen. Laat aan uw arts weten dat u last heeft van uw mond en zorg ervoor dat u door de tandarts of mondhygiënist geholpen wordt.

6

**Mondgezondheid is de verantwoordelijkheid van de tandarts.**  
NEE, de tandarts of mondhygiënist kan u helpen bij mogelijke ziekten in uw mond maar ook andere zorgprofessionals zouden bedacht moeten zijn op mogelijke problemen in de mond. Laat uw arts, diabetesverpleegkundige, wijkverpleegkundige, thuiszorgmedewerker of een andere verzorger weten als u ongemakken en pijn in de mond ervaart.

7

**Mijn mondgezondheid staat los van mijn andere ziekten.**  
NEE, uw mondgezondheid is verbonden met uw algemene gezondheid. De mond is tenslotte een onderdeel van het spijsverteringsstelsel. Bij een pijnlijke en ongezonde mond kunt u vaak niet goed eten met alle gevolgen van dien. Daarnaast zijn ziektes zoals suikerziekte, reuma, hart en vaatziekten verbonden met de mondziektes.

8

**Gaatjes kun je niet voorkomen. Kent u de uitdrukking “wolf in de familie”, of “ieder kind kost een tand”?**  
FABEL, want tandbederf kan voorkomen worden. Door dagelijks poetsen met fluoridetandpasta en maximaal 7 eetmomenten per dag kan tandbederf voorkomen worden. Sommige mensen zijn iets meer gevoelig voor tandbederf door de samenstelling van bacteriën in speeksel, maar ook deze mensen kunnen tandbederf grotendeels voorkomen.

9

**Slechte adem komt uit de maag.**  
FABEL, heel zelden ligt de oorzaak bij de maag. Bijna altijd komt de slechte adem door de ontstekingen in de mond of onvoldoende mondhygiëne.

10

**Mensen met een kunstgebit hoeven de mond niet te poetsen.**  
FABEL, de slijmvliezen moeten ook schoongemaakt worden. Vooral onder het kunstgebit kunnen veel voedselresten blijven zitten die op den duur kunnen gaan irriteren.



Hogeschool Utrecht biedt **bijeenkomsten/workshops/training** aan voor **ouderen, mantelzorgers en zorgprofessionals** over het onderwerp mondzorg bij ouderen; mondverzorging, relatie tussen mondgezondheid en algemene gezondheid en toegankelijkheid van de mondzorg (waar kunt u terecht en wat zijn de kosten).

Wilt u een interactieve, informatieve bijeenkomst aanbieden binnen uw organisatie laat het vooral weten via [katarina.jerkovic@hu.nl](mailto:katarina.jerkovic@hu.nl)

