

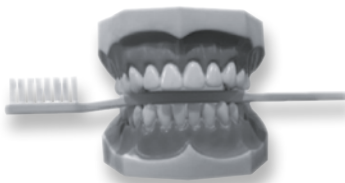




Centra voor geestelijke gezondheidszorg



## **Met een gezond gebit weer verder**



*Informatie voor patiënten*





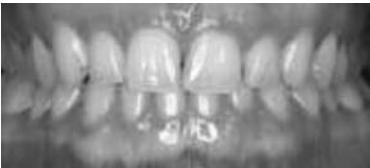
## Inleiding

In de geestelijke gezondheidszorg kampen veel mensen met gebitsproblemen. Dit wordt deels veroorzaakt door verminderde aandacht voor de gebitsverzorging, deels door de eet- en drinkgewoonten en deels door de gebruikte geneesmiddelen.

Helaas hebben daardoor veel (ex-)patiënten een slecht gebit, wat problemen in het dagelijkse leven en bij het herintreden in de maatschappij kan geven én torenhoge tandartsrekeningen tot gevolg kan hebben.

## Voorkom dit

Gaatjes in het gebit (cariës) en ontstekingen van het tandvlees (gingivitis) en/of het kaakbot (parodontitis) komen door verminderde mondhygiëne en/of vaak iets eten of drinken. Gaatjes zijn vervelend en bij ernstige ontstekingen van het tandvlees kunnen de tanden zelfs los gaan zitten!



- Gezond tandvlees



- Ontsteking van het tandvlees (gingivitis). Het tandvlees is rood en gezwollen.

## Gebitsverzorging

Daarom, poetst u tweemaal daags uw tanden. Bovendien is het verstandig om eenmaal daags, na het tandenpoetsen, tussen de tanden schoon te maken met een tandenstoker of met flosdraad. Hiermee haalt u de tandplak, waarin de bacteriën zitten, weg. Maakt u hier een dagelijkse gewoonte van.

Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Tandenstokers kunnen verschillen in dikte. Hoe groter de ruimte tussen de tanden, des te dikker is de stoker die u kunt gebruiken. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist over het formaat.

In het begin is het gebruik van tandenstokers soms moeilijk en pijnlijk. Het tandvlees gaat daarbij vaak bloeden. Als u echter regelmatig tandenstokers gebruikt verdwijnt het bloeden en is het gebruik niet pijnlijk. Handige tip: wanneer u het puntje van de houten tandenstoker eerst nat maakt in de mond, breekt het puntje minder snel af.

Sommige mensen kunnen hun eigen mond niet goed schoon maken. Het is dan verstandig om iemand anders (begeleiding, verpleging) te laten poetsen. Het kan heel moeilijk zijn om bij iemand anders te poetsen, dus vraag de tandarts om tips!



## Eet- en drinkgewoonten

Verder kunnen problemen ontstaan door te vaak op een dag iets te eten of te drinken. Ideaal gezien kan dit maar zes tot zeven keer per dag. Hiervan zijn al drie maaltijden, dus blijven er maar drie tot vier keer over! Ieder dropje, appeltje of glaasje drinken telt mee! Omdat het echt gaat om het aantal en niet om de hoeveelheid, is het dus beter voor je tanden en kiezen om één keer veel te eten of drinken, dan meerdere keren iets kleins te nemen.

Door het eten en drinken van vooral zuurhoudende dingen slijt de glazuurlaag van uw tanden. Dit noemt men erosie. Door erosie kunnen tanden afslijten en donkerder van kleur worden. Vaak kun je bij jezelf erosie niet zien. De tandarts kan dit wel. Je kunt bij de controle vragen of hij hier speciaal op let.

Tanderosie wordt niet veroorzaakt door slechte mondhygiëne, maar door zuren uit levensmiddelen. Bedenkt u dat cola, fanta en sprite zuurder zijn dan azijn, ook de light-producten. Ice-tea en vruchtensappen zijn eveneens erg zuur.

De zuren maken het tandglazuur zacht. Direct tandenpoetsen na het eten (maar ook na overgeven of oprispingen) is daarom niet goed. Een dun laagje glazuur kan worden weggepoetst.

### ***Tips voor het voorkomen van erosie zijn:***

#### **Past u uw voeding en drank aan!**

- Niet vaker dan zes tot zeven keer per dag iets eten en/of drinken;
- Houdt u de voeding/drank niet langer in de mond dan noodzakelijk;
- Gebruikt u minder zure producten. Water, thee en koffie (zonder melk of suiker) zijn beter voor het gebit.

#### **Tandenpoetsen**

- Uitstekend, maar niet binnen één uur na het eten en/of drinken van zure dingen;
- Neemt u een zachte borstel;
- Poetst u niet te krachtig.

#### **Overgeven en oprispingen**

- Spoelt u na met water of melk.

## Geneesmiddelen

Sommige geneesmiddelen tegen psychische klachten zorgen voor een droge mond. Voorbeelden zijn de zogenaamde tricyclische antidepressiva (amitriptyline, nortriptyline, e.a.) enkele antipsychotica (Haldol, Cisordinol), Akineton en Tremblex. Speeksel heeft een beschermende functie tegen schimmelinfecties, bacteriële infecties en tegen gaatjes. Wanneer er minder speeksel is, is ook de bescherming tegen zuren minder, waardoor er eveneens een hogere kans op erosie bestaat.

Dus, wanneer u zulke geneesmiddelen moet gebruiken, let u dan extra goed op uw mondverzorging! Wanneer u denkt dat u een droge mond heeft, meldt u dit dan aan uw arts of tandarts. Wat u zelf al kunt doen, is op een suikervrij kauwgompje kauwen. Het zorgt voor extra speeksel in de mond.

Andere geneesmiddelen, zoals de zogenaamde SSRI's en Eflexor, kunnen in enkele gevallen tandenknarsen veroorzaken. Wanneer u merkt dat u hier na het starten van medicatie last van krijgt, vertelt u het dan aan uw psychiater. Mogelijk kan de medicatie worden gewijzigd of anders kunt u worden verwezen naar de tandarts. Indien nodig kan een spalkje worden aangemeten om tandenknarsen te voorkomen.

Tot slot willen wij u wijzen op het belang van de tandarts. Probeer u alstublieft om uw routinematige controles ook bij verblijf in de instelling vol te houden.

***Wanneer u uw gebit nu verwaarloost,  
krijgt u daar later mogelijk spijt van.***

***Uw gebit is uw visitekaartje.***

© Symfora groep, Regionale Cliëntenraad Oostelijk groep, Utrechtseweg 266, 3818 EQ Amersfoort, auteur: M.J. de Roo (apotheker Symfora groep), J. van Schaik (tandarts), met dank aan: R.F. van Vuren (tandarts gnatholoog, Almere), documenteigenaar: directeur Medisch Paramedische dienst, uitgave november 2007, revisiedatum: november 2008.