

Mondzorg voor mensen met een handicap



Inhoud

1.	Leeswijzer	3
2.	Gezonde tanden en kiezen	4
2.1	Tandplak en tandsteen	4
2.2	Gaatjes	4
2.3	Tandvleesontsteking	5
2.4	Poetstips	5
2.5	Het gebruik van fluoride	9
2.6	Eten en drinken	10
3.	Specifieke informatie en tips voor mensen met een handicap	11
3.1	Meer tandvleesontsteking en tandbederf	11
3.2	Afwijkende mondgewoonten	11
3.3	Afwijkende tandstand	12
3.4	Gebitsbeschadiging door vallen of stoten	12
3.5	Sondevoeding, overgeven en ander ongemak	12
3.6	Mondgezondheid en het syndroom van Down	13
3.7	Het gebruik van medicijnen	14
3.8	Extra fluoride	14
3.9	Verblijf in en ziekenhuis	15
3.10	Helpen met tandenpoetsen	15
4.	Het bezoek aan de tandarts en de mondhygiënist	18
4.1	Weet wat er gaat gebeuren	18
4.2	Wacht niet tot het te laat is	19
4.3	Overleg met de tandarts	19
4.4	Als hulp bij de eigen tandarts niet mogelijk is	19
4.5	Wat kost het?	20
4.6	Nog geen eigen tandarts?	20
5.	Meer informatie	21
5.1	Brochures en folders	21
5.2	Nuttige adressen	22

Leeswijzer

Voor wie is deze brochure bedoeld?

Dit boekje is geschreven voor mensen met een handicap en hun verzorgers, die graag meer willen weten over een goede mondgezondheid. Kan iemand met een handicap niet goed lezen, dan kan de verzorger de tekst voorlezen of de inhoud ervan vertellen. Hij/zij kan ter ondersteuning de illustraties uit het boekje laten zien.

3

Speciale informatie voor de verzorgers, bijvoorbeeld over het helpen bij tandenpoetsen, is omkaderd en heeft een witte achtergrond.

Overigens bevat de tekst voor de verzorger ook zinvolle informatie voor mensen met een handicap.

Waarom deze brochure?

Door een goede mondverzorging houdt u uw tanden, kiezen en tandvlees gezond. Dit helpt tevens een slechte adem en pijn aan tanden en het tandvlees te voorkomen. Een verzorgd gebit oogt plezierig, vergemakkelijkt het contact met andere mensen en kan bij het met de mond bedienen van apparatuur een belangrijke rol vervullen.

Wat kunt u in deze brochure vinden?

In het eerste gedeelte van deze brochure besteden we aandacht aan het gezond houden van tanden, kiezen en tandvlees. In het tweede gedeelte behandelen we specifieke mondgezondheidsproblemen die u vanwege uw handicap kunt ondervinden; hoe ze kunnen worden behandeld en hoe te voorkomen. U treft daarbij onder andere informatie aan over speciale hulpmiddelen, de rol van fluoride en de invloed van bepaalde medicijnen. In het derde deel besteden we aandacht aan het bezoek aan de tandarts en de mondhygiënist. Achter in de brochure vindt u enkele (internet)adressen.



2. Gezonde tanden en kiezen

Tandbederf (gaatjes) en tandvleesontstekingen zijn een bedreiging voor het gebit. De boosdoener is tandplak, een kleverige, meestal onzichtbare aanslag op tanden en kiezen. Hoe ontstaan die gaatjes en tandvleesontstekingen?

2.1 Tandplak en tandsteen

Tandplak bestaat voor het grootste deel uit mondbacteriën en stoffen die door deze bacteriën worden afgescheiden. Met het blote oog kunt u er vaak niets van zien. Plak kunt u wel zichtbaar maken met kleurtabletten. Ze zijn verkrijgbaar bij de drogist of bij de tandarts en mondhygiënist. Ook kunt u de plak ontdekken als u met uw nagel van uw vinger lichtjes over uw tanden wrijft. Tandplak kan verkalken als u het niet dagelijks wegpoetst. Verkalkte tandplak heet tandsteen. Tandplak en tandsteen kunnen onder andere tot tandvleesontsteking leiden (zie verder paragraaf 2.3). Mensen die moeilijk kunnen kauwen en veel zachte of vloeibare voeding gebruiken en die hun gebit niet regelmatig (laten) poetsen, hebben sneller last van tandsteen.

2.2 Gaatjes

Elke keer als u iets eet en drinkt, zetten de bacteriën in de tandplak de suikers en koolhydraten in het voedsel om in zuur. Zo'n 'zuurstoot' kan het glazuur van de tanden en kiezen aantasten. Dat veroorzaakt gaatjes. Gelukkig helpt het speeksel het gebit te beschermen, maar daar is wel tijd voor nodig. Daarom is het belangrijk om zo min mogelijk tussendoortjes met koolhydraten (suiker en zetmeel) te gebruiken. Verder is het ook belangrijk iedere dag uw tanden te poetsen met fluoridehoudende tandpasta. Daarmee beperkt u de kans op schade aan uw gebit (zie ook 2.5 Het gebruik van fluoride).



Gezond tandvlees: ligt strak om de tanden



Ontstoken tandvlees: rood, gezwollen, bloedt snel



Aangepaste borstels - zie volgende bladzijde

2.3 Tandvleesontsteking

Tandplak zet zich af onder andere langs en onder tandvleesrandjes, waardoor tandvleesontsteking ('gingivitis') ontstaat. Dit komt veel voor bij volwassenen, maar ook kinderen kunnen er last van hebben. Tandvleesontsteking ontstaat door activiteiten van bacteriën in de tandplak. Vooral als er plak naast en onder het tandvlees zit, kan het tandvlees gaan ontsteken. Ontstoken tandvlees ziet er rood en gezwollen uit. Het bloedt bij het poetsen of bij het eten van hard voedsel zoals een appel. Ontstoken tandvlees doet de eerste tijd geen pijn. Later kan het wel gevoelig worden. Door ontstoken tandvlees is het mogelijk dat de tanden en kiezen op den duur los gaan staan. Ook ontstaat er vaak een onaangenaam riekende adem. Slechte adem kan het contact met andere mensen bemoeilijken. Ontstoken tandvlees kunt u verhelpen door de tanden en kiezen dagelijks goed schoon te maken en daarmee de tandplak te verwijderen. Het tandvlees kan dan weer genezen. Het bloeden van het tandvlees houdt dan vanzelf op. Op plaatsen waar toch tandsteen is ontstaan, kan ontstoken tandvlees moeilijker genezen. Daarom is het belangrijk dat de tandarts of mondhygiënist regelmatig het tandsteen verwijdert.

2.4 Poetstips

U houdt uw tanden het beste schoon als u uw tanden regelmatig poetst, het liefst twee keer per dag: 's avonds voor het slapen gaan en 's ochtends na het ontbijt. Hieronder volgen informatie en tips om zo goed mogelijk uw gebit te reinigen.

a. Tandborstel

- Gebruik een borstel met een lange steel en met veel bosjes **zachte** haren (zogenoeten 'multitufted'). De kop kan het beste klein en smal zijn zoals bij een kindertandenborstel. Ook als u volwassen bent, is een kindertandenborstel handig.
- Het gebruik van een elektrische tandenborstel kan een goede oplossing zijn. Sommige mensen vinden de regelmatige, korte bewegingen met de kleine borstelkop prettiger dan handmatig poetsen. Poetsen gaat gemakkelijker. Belangrijk is dat u er niet mee gaat



Zet uw tandeborstel tegen de rand van uw tandvlees aan



Boven binnenkant



Boven buitenkant



Boven op de kiezen

schrobben, maar de borstel steeds op de goede plaats zet en de borstel verder zelf het werk laat doen. Vraag voordat u er een aanschaft meer informatie aan de tandarts of mondhygiënist.

- Om het zelf poetsen gemakkelijker te maken, kan de borstel aangepast worden. Bijvoorbeeld door het verdikken of buigen van de steel, of door de steel met een beugel of elastiek aan de hand te bevestigen. Zo is de borstel makkelijker vast te houden en in de mond te brengen. Vraag de tandarts, mondhygiënist of ergotherapeut waar u deze hulpmiddelen kunt kopen. Sommige aanpassingen kunt u eventueel ook zelf maken.

b. Poetstechniek

- Zet de tandenborstel tegen de rand van uw tandvlees aan. Gebruikt u een gewone tandenborstel, poets dan zachtjes met korte heen- en weergaande bewegingen zoals aangegeven op de illustratie. Gebruikt u een elektrische tandenborstel, laat de borstel zelf de poetsbewegingen maken; u maakt dus geen bewegingen met de borstel.
- Verplaats de borstel steeds een klein stukje tot u alle tanden en kiezen hebt gepoetst.
- Poets steeds in een vaste volgorde. Dat verkleint de kans dat u een deel vergeet. Begin achteraan bij de kiezen en ga via de tanden naar de kiezen aan de andere kant. Poets volgens de drie B's: eerst de Binnenkant, dan de Buitenkant en dan Boven op de kiezen.
- Eerst de binnenkant boven (deze is het minst gevoelig).
- Vervolgens de buitenkant boven.
- Als laatste de kauwvlakken van de bovenkant.
- Herhaal deze stappen voor de onderkant.

Wanneer u last hebt van (de neiging tot) kokhalzen, dan kunt u het beste vanuit het midden naar opzij en naar achteren poetsen.



Beneden binnenkant



Beneden buitenkant



Beneden op de kiezen



Ragers

c. Neem er de tijd voor

U kunt beter één keer per dag goed poetsen, dan twee keer heel snel en onzorgvuldig. Gebruik bij eenmaal poetsen per dag wel op een ander moment extra fluoride door met uw vinger, een gaasje of een washandje een klein puntje tandpasta op de kiezen en tanden aan te brengen.

d. Het gebruik van ragers en stokers

De ruimte tussen de tanden en kiezen is met alleen een tandenborstel vaak niet goed schoon te maken. Voor het reinigen van grote tussenruimten zijn speciale spiraalvormige borsteltjes ('ragers') verkrijgbaar. Deze zijn er in verschillende vormen en dikten, om los te gebruiken of met een houder. Het gebruik van ragers en stokers vereist zorgvuldigheid en ervaring. Vraag daarom eerst aan de mondhygiënist of tandarts wanneer en hoe u deze hulpmiddelen goed kunt gebruiken.

e. Als tandenpoetsen pijnlijk is

Pijn bij het tandenpoetsen wordt meestal veroorzaakt door blootliggende tandhalzen, gaatjes of door ontstoken tandvlees. Maak bij pijnklachten een afspraak met de tandarts om de oorzaak van de pijn op te heffen.

f. Als het poetsen niet lukt

Als u de plak in bepaalde omstandigheden niet voldoende kunt verwijderen, dan biedt een speciale mond-spray, spoelmiddel of gel, vaak op basis van chloorhexidine, uitkomst. Deze stof vermindert de werking van schadelijke bacteriën in tandplak. Chloorhexidine kan niet gecombineerd worden met alle soorten tandpasta's. Er dient minimaal één uur tussen het gebruik van beide producten te liggen. Overleg altijd met de tandarts of mondhygiënist over de juiste aanpak van het mondhygiëneprobleem. In de eerste plaats omdat de meeste antiplakmiddelen die te koop zijn geen chloorhexidine bevatten. Maar ook omdat de tanden door het gebruik van chloorhexidine kunnen verkleuren. Het is dus belangrijk dat de tandarts het juiste middel voorschrijft en demonstreert hoe u het op de goede manier toepast.



Slijmvlies kaken reinigen



Poets ook uw gehemelte



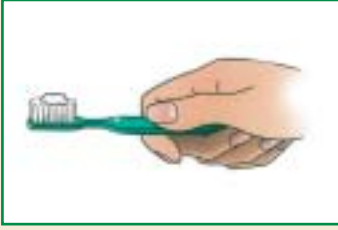
Speciale protheseborstel



Reiniging binnenkant prothese

g. Een prothese en mondverzorging

- Ook als u geen eigen tanden en kiezen meer heeft is de mondverzorging belangrijk. Het is belangrijk dat u de mondholte en eventueel de prothese dagelijks goed schoonmaakt om ontstekingen te voorkomen.
- Reinig de prothese niet met tandpasta. Gebruik een protheseborstel en water of zeep. U kunt hiervoor een vloeibaar afwasmiddel gebruiken. Dit vergemakkelijkt het schoonmaken en ontziet het prothesemateriaal. Als zich op de prothese tandsteen heeft gevormd, kunt u dit verwijderen met azijn. Leg de prothese enkele uren in een oplossing van half water en half azijn. Daarna goed borstelen en afspoelen. Neem contact op met de mondhygiënist, tandprothetist of tandarts als het resultaat onvoldoende is. Gebruik geen bruisabletten; deze kunnen het prothesemateriaal aantasten.
- Reinig de mondholte. Voordat u de prothese in de mond plaatst, maakt u eerst de mondholte schoon. Het gaat er om dat u de voedselresten en bacterieaanslag verwijdert van uw mondslimvliesen, tong en eventueel aanwezige kiezen en tanden. Dit kan met een zachte tandenborstel en water of met een vinger met een gaasje of verbandje erom. Hebt u last van een droge mond, dan kan het slijmvlies rood en droog zijn. Het is dan gevoelig en raakt gemakkelijk beschadigd. Vraag de mondhygiënist of tandarts hoe u in dit geval het beste de mond kunt schoonhouden en verzorgen.



Een halve centimeter tandpasta is voldoende

2.5 Het gebruik van fluoride

Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen sterker maakt. Het juiste gebruik van fluoride helpt gaatjes in tanden en kiezen voorkomen. Daarom is het belangrijk fluoride te gebruiken bij de dagelijkse verzorging van het gebit: voor kinderen vanaf vijf jaar en voor volwassenen betekent dat twee keer per dag uw tanden poetsen met een fluoridetandpasta voor volwassenen.

Fluoridetandpasta

Tandenpoetsen is de beste manier om fluoride te gebruiken. Op de borstel van kinderen die niet goed kunnen spoelen hoeft maar een klein beetje tandpasta te worden gedaan: niet meer dan een halve centimeter. Fluoride zit in de meeste tandpasta's. Voor kinderen tot vijf jaar is er een speciale peutertandpasta, waarin voor hen de juiste hoeveelheid fluoride zit. Vanaf vijf jaar kan er gepoetst worden met 'gewone' fluoridetandpasta voor volwassenen. Als uitspugen van de pasta of het spoelen een probleem vormen, kan het verstandig zijn langer met peutertandpasta te poetsen.

Het fluoridebasisadvies luidt als volgt:

- 0 en 1 jaar: Vanaf het doorbreken van de eerste tanden: eenmaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.
- 2, 3 en 4 jaar of zoveel langer als spugen of spoelen problematisch is: tweemaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.
- 5 jaar en ouder: tweemaal per dag poetsen met fluoridetandpasta voor volwassenen.



2.6 Eten en drinken

Tanden en kiezen blijven langer gezond door het aantal momenten waarop suiker wordt gebruikt te beperken. Daarvoor geven we u de volgende tips:

- Beperk het aantal tussendoortjes zo veel mogelijk door niet vaker dan zeven keer per dag iets te eten of te drinken. Dus naast de drie maaltijden maximaal vier tussendoortjes.
- Gebruik geen zoete en kleverige dingen die lang in de mond blijven.
- Voorkom het wennen aan zoete smaken. Als iemand daar eenmaal aan gewend is, wordt het moeilijker om het gebruik van zoete etenswaren af te leren. Voeg daarom bijvoorbeeld geen suiker toe aan eten of drinken.
- Kies tussendoortjes die minder slecht zijn voor het gebit, zoals een cracker, soepstengel, fruit of komkommer. Indien in beperkte mate gebruikt, kan ook kaas een alternatief zijn.
- Neem niet altijd zoete dranken. Water of thee (zonder suiker) is ook lekker voor de dorst en niet schadelijk voor het gebit.
- Kunstmatige zoetstoffen zijn niet schadelijk voor het gebit. Toch blijft het beter om niet te veel voedingsmiddelen te nemen die kunstmatig zijn gezoet, omdat die darmklachten kunnen veroorzaken. Met aspartaam gezoete dranken vormen geen probleem voor gebit en darmen. Wel houden alle gezoete producten de behoefte aan zoetheid in stand.



Voorkom dat uw pupil de hele dag snoept. Beter een beker!

Gebruik liever een drinkbeker in plaats van een zuigflesje. Sabbelen aan een zuigflesje met bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt en andere melkproducten vergroot de kans op gaatjes. Geef daarom ook geen flesje met melk of iets zoets mee naar bed. Dat is extra schadelijk en vergelijkbaar met het voortdurend sabbelen op een snoepje. Probeer kinderen vanaf negen maanden niet meer uit een zuigflesje te laten drinken maar uit een beker.

3. Specifieke informatie en tips voor mensen met een handicap

Mensen met een handicap kunnen door diverse omstandigheden uiteenlopende, bijzondere problemen met hun gebit krijgen.

3.1 Meer tandvleesontsteking en tandbederf

Als uw handicap problemen veroorzaakt bij het poetsen, is het extra moeilijk om de plak goed te verwijderen. Sommige mensen zijn door hun handicap aangewezen op zachte voeding of houden het voedsel lang in de mond. Dat versnelt het ontstaan van tandplak en tandsteen. Daarom is het verwijderen van tandplak en tandsteen in dit geval nog belangrijker.

3.2 Afwijkende mondgewoonten

Een afwijkende lichaamshouding, moeilijk slikken en kauwen en tandenknarsen kunnen de normale groei van de kaken verstoren. Een veel gehoorde klacht bij mensen met een handicap is tandenknarsen. Bij kinderen kan het weinig kwaad omdat het afvlakken van de tanden en kiezen niet snel schadelijk is voor het gebit van een kind. Pas op latere leeftijd kan er soms wel schade ontstaan. Hebt u last van tandenknarsen, overleg dan met de tandarts wat u kunt doen om het tandenknarsen en de mogelijke schade daardoor te verminderen.



Duimzuigen

Duimzuigen is van invloed op de stand van de tanden en op termijn ook op de groei en ontwikkeling van de kaken. Als uw pupil met het duimzuigen stopt voor het wisselen van de voortanden begint, is de kans op het ontstaan van een afwijking het kleinst. U kunt duimzuigen soms voorkomen door in een vroeg stadium een fopspeen te geven. Het voordeel van een fopspeen is dat u uw pupil later gemakkelijker kunt afleren die verder nog te gebruiken. Overleg met de tandarts welke andere mogelijkheden er zijn om van het duimzuigen af te komen. Meld aan de tandarts ook als uw pupil veel kwijlt. Samen met een fysiotherapeut of logopedist kan soms het slikgedrag worden verbeterd, waardoor het kwijlen kan verminderen.

3.3 Afwijkende tandstand

Een afwijkende tandstand heeft meestal geen consequenties voor de gezondheid van tanden en kiezen, maar maakt het schoonhouden wel moeilijker. Extra aandacht, vooral ook voor de plaatsen tussen de tanden en kiezen, is dan noodzakelijk. De tandarts of orthodontist kan een afwijkende tandstand soms verbeteren met een beugel. Dit gebeurt vooral bij kinderen, maar het kan ook nog bij volwassenen. De mogelijkheden die geschikt zijn verschillen per persoon. In de praktijk blijkt dat het dragen van een beugel kan irriteren. Dit is natuurlijk geen probleem als u dat voor een goed en mooi gebit over hebt, maar anders kan de belasting te groot worden. Verder vraagt het dragen van een beugel extra aandacht voor de mondhygiëne. Tussen de beugel en het gebit kan zich immers gemakkelijk tandplak ophopen. Als u aan de mondhygiëne voldoende tijd besteedt, hoeft dit echter niet tot problemen te leiden.



Pak de tand beet bij de kroon, niet bij de wortel. spoel de tand alleen af met melk.



Stop de tand of kies terug in de kaak. Lukt dat niet, bewaar hem dan vochtig in een bekertje melk.

3.4 Gebitsbeschadiging door vallen of stoten

Mensen met epilepsie lopen een groot risico op gebitsbeschadiging, omdat ze vaker dan andere mensen onverwacht kunnen vallen en dan ongelukkig terecht kunnen komen. Raakt een tand of kies beschadigd door vallen of stoten, dan kunt u het beste snel naar de tandarts gaan. Spoedige behandeling verkleint de kans op problemen. Als een tand of kies door stoten is los gaan staan of geheel of gedeeltelijk is uitgevallen, plaats hem dan direct voorzichtig terug. Ga daarna direct naar de tandarts. Lukt het niet om de tand of kies zelf terug te plaatsen, lik hem dan schoon. Gebruik geen schoonmaakmiddelen. Neem hem mee naar de tandarts in een glas melk of in speeksel. Dit geldt ook voor stukken van een tand die afbreken. Doe de tand nooit in water!

3.5 Sondevoeding, overgeven en ander ongemak

Als u een voedingssonde hebt, dan beschikt u over een beperkte zelfreiniging van de mond, omdat u niet slikt of kauwt. U zult dan sneller tandsteen krijgen, maar minder snel gaatjes. Veel mensen met een handicap hebben slikstoornissen en/of last van zuur dat vanuit de maag terugkomt in de mond. Daardoor staan de tanden en kiezen extra bloot aan de inwerking van zuur. Tand en kiezen lossen daardoor sneller op. Vraag in een dergelijke situatie advies aan de tandarts.



3.6 Mondgezondheid en het syndroom van Down

Bij nogal wat mensen met een verstandelijke handicap of met het syndroom van Down komen slappe tong- en mondspieren voor. Bij mensen met het syndroom van Down breken de tanden en kiezen vaak later en onregelmatig door. Ook het wisselen verloopt vertraagd. Dit is echter geen probleem. Een paar andere eigenschappen kunnen wel extra problemen met de mond veroorzaken.

Slappe tong- en mondspieren bemoeilijken het slikken, eten, drinken en spreken. Ook de natuurlijke zelfreiniging van de mond is minder. Daardoor ontstaat meer plak. De tong ligt vaak over de ondertanden en de onderlip. Mensen met het syndroom van Down hebben vaak infecties aan luchtwegen. Daardoor ademen ze meer door de mond. Mondademhalen veroorzaakt een droge mond. Doordat de beschermende werking van het speeksel beperkt is. Bovendien hebben mensen met het syndroom van Down een verminderde weerstand en krijgen hierdoor gemakkelijker ontstekingen. Ze hebben daarom extra last van tandvleesontsteking, veroorzaakt door plak. Ook omdat de wortels van tanden en kiezen bij mensen met deze handicap vaak korter zijn, loopt het gebit extra risico. Bij een tandvleesontsteking kunnen de tanden en kiezen sneller los gaan staan. Al deze factoren vergroten de kans op het ontstaan van gebitsproblemen. Een goede mondhygiëne kan deze problemen voorkomen.

Bevorder goede mondgewoonten. Daarvoor is het belangrijk dat uw pupil zo vroeg mogelijk leert de tong op de goede plaats te houden, dus zo veel mogelijk achter de voortanden. Stimuleer dat uw pupil de tong goed gebruikt. Daarmee kunt u al vroeg beginnen. Het geven van borstvoeding bijvoorbeeld stimuleert het juiste gebruik van de tong meer dan het geven van de fles. Voor uitleg en oefeningen over het juiste gebruik van de tong kunt u het beste terecht bij een logopedist. U kunt het ademhalen door de neus bij het pupil bevorderen door consequent te proberen of u de mond van uw pupil kunt sluiten als hij slaapt.



3.7 Het gebruik van medicijnen

Medicijnen hoeven de tanden en kiezen niet aan te tasten. Maar het is wel raadzaam op een aantal zaken te letten.

a. Gaatjes door suiker in medicijnen

Fabrikanten voegen voor de smaak vaak suiker toe aan geneesmiddelen. Vooral suikerhoudende drankjes, zoals medicinale siropen in verschillende geneesmiddelen, tasten het gebit gemakkelijk aan. Gebruik als het kan liever medicijnen met kunstmatige zoetstoffen. Vraag naar de mogelijkheden bij uw arts, apotheek of drogist.

b. Te sterke tandvleesgroei

Bepaalde middelen tegen epilepsie (zoals diphantoïne) kunnen een te sterke groei van het tandvlees veroorzaken. Dit gebeurt vooral waar plak op de tanden en kiezen zit. Extra zorg voor het verwijderen van tandplak is dan belangrijk, juist omdat het wegpoetsen ervan steeds moeilijker wordt als het tandvlees eenmaal is gaan groeien. Gezwellen en dus ontstoken tandvlees verdwijnt nooit vanzelf. Alleen een heel goede mondverzorging gecombineerd met een behandeling door tandarts of mondhygiënist kan succes hebben.

c. Verminderde speekselproductie

Sommige medicijnen veroorzaken een verminderde speekselproductie. De zelfreiniging van de mond wordt hierdoor minder. Er kunnen dan snel gaatjes ontstaan. Als u vermoedt dat u last hebt van een droge mond of van weinig of taai speeksel, zeg dit dan tegen de tandarts. Deze kan dan meewerken aan voorzorgsmaatregelen om gaatjes te voorkomen.

3.8 Extra fluoride

Als u vanwege uw handicap een groter risico loopt op gaatjes, is het misschien nodig om extra fluoride te gebruiken. Dat kan bijvoorbeeld door na het poetsen de tandpasta slechts uit te spugen en niet na te spoelen. De fluoride blijft dan langer in de mond. Extra fluoride kunt u ook krijgen in de vorm van fluoridetabletjes of spoelstof met fluoride. Ook geeft de tandarts of mondhygiënist soms een fluoridebehandeling. Gebruik extra fluoride nooit op eigen initiatief, maar overleg daarover altijd met de tandarts of de mondhygiënist.

3.9 Verblif in een ziekenhuis

Als iemand met een handicap in het ziekenhuis wordt opgenomen, dreigt de mondverzorging er al gauw bij in te schieten. Neem zo snel mogelijk contact op met de verpleging om te bereiken dat er elke dag aandacht wordt besteed aan het tandenpoetsen. Of overleg over een geschikt moment waarop u of degene die u verzorgt het zelf kan doen.

15



3.10 Helpen met tandenpoetsen

Dagelijks poetsen is belangrijk. Voor mensen met een handicap is het vaak moeilijk zelf te poetsen. In dat geval is hulp nodig. Het geven van hulp bij het tandenpoetsen is soms lastig: sommige pupillen wenden nogal eens hun hoofd af, ze duwen de tandenborstel weg met hun tong, ze bijten op de borstel of ze bieden op een andere manier verzet. Het lijkt dan alsof uw pupil bij het poetsen pijn heeft. Toch is dit meestal niet zo. Niemand vindt het prettig als een ander met een borstel in de mond komt. Een goede houding bij het tandenpoetsen kan helpen bij het poetsen. Hieronder enkele adviezen voor het helpen met tandenpoetsen:

- Zorg voor ondersteuning van het hoofd van uw pupil.
- Voorkom dat uw pupil het hoofd en de nek naar achter strekt, anders raakt de mond en het gebied eromheen juist extra gevoelig en dat is onplezierig. Als het lichaam van uw pupil gebogen is, met het hoofd naar voren, kan hij zich beter ontspannen en zal hij de hulp makkelijker accepteren.
- U kunt het beste de tanden helpen poetsen terwijl uw pupil zit. Als u er dan schuin naast gaat staan, kunt u het hoofd steunen en tegelijk goed zien waar u poetst.
- Als uw pupil liggend in bed moet worden gepeetst, draait u hem of haar op een zij. Als het hoofd op de rechterzijde ligt, poetst u de buitenzijde van de linker kiezen en de binnenzijde van de rechter kiezen. Bij de linkerzijde is dat andersom.
- Als u beroepsmatig mensen met een handicap helpt bij het tandenpoetsen of het nakijken van de mond, is het uit hygiënische overwegingen raadzaam handschoenen te dragen.



Als iemand zelf wil poetsen

Als zelf poetsen (nog) niet goed gaat, is napoetsen nodig. Vindt uw pupil het vervelend om achteraf gecorrigeerd te worden, dan kunt u beter voorpoetsen. U poetst dan eerst de moeilijk bereikbare plaatsen. Daarna laat u uw pupil het karwei zelf afmaken. Dan heeft deze niet het gevoel betutteld te worden, terwijl u wel controle houdt over het resultaat. Ook als uw pupil helemaal zelf zijn/haar tanden poetst, is het beter dat u regelmatig blijft controleren.

Hulp bij het openen van de mond

Soms kan het nodig zijn om te helpen om de mond te openen. Bijvoorbeeld als uw pupil overgevoelig is, ongecontroleerde bewegingen maakt of het hoofd steeds strekt of wegdraait. U kunt dan met het geven van zogenoemde mondcontrole toch goed poetsen.

Het gaat zo:

- Als uw pupil niet te groot en te zwaar is, neem hem dan op uw schoot. Grotere kinderen en volwassenen laat u zitten, terwijl u er zelf schuin naast gaat staan.
- Heeft u de tandenborstel in uw rechterhand, dan zit uw pupil met de rechterzij naar u toe.
- Uw linkerarm gaat achter het hoofd langs. U tilt uw elleboog op en buigt daarmee het hoofd naar voren. Hierdoor kan de mond gemakkelijker ontspannen.
- De wijs- en middelvinger van uw linkerhand legt u rond de kin. De middelvinger gestrekt eronder, tussen kin en keel. De wijsvinger gestrekt op het kussentje van de kin. Uw wijsvinger mag de onderlip niet raken.
- Laat uw duim op uw hand rusten, niet op het gezicht.
- Geef nu met uw wijsvinger druk naar binnen en met de middelvinger enige druk omhoog. Dit stimuleert dat de mond zich opent.



Het loont de moeite om te leren hoe u de mond van uw pupil kunt openen. U kunt om een demonstratie vragen en zelf oefenen bij een fysiotherapeut, logopedist, mondhygiënist of tandarts die hier ervaring mee heeft.

Zorg dat u ziet wat u doet

- Om goed te kunnen zien wat u doet, kunt u met een vinger in de mond van uw pupil de wang opzij doen en met uw duim de lip weghouden. Dit is belangrijk om pijn of beschadiging van het tandvlees te voorkomen. Steek uw vinger tot het tweede kootje in de wang. Daarmee voorkomt u dat u de nagel van uw vinger per ongeluk in het tandvlees van uw pupil steekt als deze zijn wangen mocht spannen. Als u geen handschoenen gebruikt, kunt u een gaasje om uw vinger doen, om uw pupil niet met uw nagel te bezeren.
- Verwijder vóór het tandenpoetsen zo nodig grove voedselresten door uw pupil te vragen zijn mond te spoelen. Of u verwijdert zelf met uw vingers met daar omheen een gaasje de voedselresten.
- Als u veel tandpasta gebruikt, ziet u door het vele schuim moeilijker wat u doet. U kunt daarom beter weinig tandpasta gebruiken: een halve centimeter is genoeg. Als u weinig tandpasta gebruikt hoeft uw pupil bovendien niet per se te spoelen. U kunt dan volstaan met het uitvegen van de mond met een doekje of napoetsen met een schoongespoelde borstel.

Bijthoutjes en -blokjes

Als het openhouden van de mond heel moeilijk is, dan kunnen bijthoutjes en -blokjes, zoals de tandarts die gebruikt, soms uitkomst bieden. Er zijn bijthoutjes en -blokjes van rubber en van gestoomd beukenhout. Dit geeft geen scherpe splinters, ook niet als het kapot gekauwd wordt. Vraag aan de tandarts of mondhygiënist waar u ze kunt bestellen. U kunt aan hen ook advies vragen over het gebruik ervan.





4. Het bezoek aan de tandarts en mondhygiënist

Een bezoek aan de tandarts of mondhygiënist kan veel inspanning vragen, zowel van iemand met een handicap als diens begeleider. Misschien hebt u angst voor een pijnlijke behandeling. Of ziet u tegen het bezoek op omdat uw handicap u belemmert om tijdens de behandeling goed mee te kunnen werken. Hier volgen enkele tips die het bezoek aan de tandarts of mondhygiënist vergemakkelijken.

4.1 Weet wat er gaat gebeuren

Veel angst kan worden weggenomen als u duidelijk weet wat er gaat gebeuren. Vraag daarom gerust vooraf aan de tandarts of mondhygiënist hoe de behandeling in zijn werk gaat. Door vooraf de behandeling uit te leggen en/of voor te doen, neemt de tandarts/mondhygiënist veel angst weg. Het is tegenwoordig vrijwel altijd mogelijk om behandelingen pijnloos te laten verlopen.

Als u als begeleider of ouder zelf bang bent voor de tandarts, dan kan uw pupil deze angst gemakkelijk overnemen. Het is dan beter als iemand anders de begeleiding op zich neemt.

Neem een kind al vanaf het tweede jaar mee naar de tandarts. Het bezoek wordt dan ervaren als iets dat er gewoon bij hoort. U kunt een broertje of zusje dat de gebruikelijke periodieke controle niet vervelend vindt meenemen en voor laten gaan. Het kind kan dan zien wat er gaat gebeuren. Dat werkt geruststellend.





4.2 Wacht niet tot het te laat is

Ga ook als er geen klachten zijn regelmatig naar de tandarts. Door vroege controle kunnen ingrijpende behandelingen vaak worden voorkomen. Zo worden soms de groefjes in het glazuur van het kauwvlak van tanden en kiezen met lak behandeld ('geseald'), zodat op die plaatsen minder snel gaatjes ontstaan. Ook kunnen beginnende gaatjes een extra fluoridebehandeling krijgen. Deze gaatjes kunnen zich dan weer herstellen en boren is dan niet nodig.

19

4.3 Overleg met de tandarts

Bespreek met de tandarts de benadering van de patiënt met een handicap. Laat bijvoorbeeld zien welke voorkeurshouding de patiënt preferereert.

Als iemand in een rolstoel zit, is het soms onvermijdelijk dat de patiënt behandeld wordt. Soms moet een patiënt worden overgetild van de ene stoel naar de andere stoel. Overleg hoe de patiënt het liefst wordt overgetild.

Als begeleider van iemand met een handicap is het goed als u met de tandarts overlegt hoe deze het beste met uw pupil om kan gaan. Vertel bijvoorbeeld bijzonderheden over uw pupil, zodat de tandarts niet voor onnodig onverwachte situaties komt te staan.

U kunt ook aangeven wat uw pupil wel en niet leuk vindt en hoe deze het beste beloond kan worden.

4.4 Als hulp bij de eigen tandarts niet mogelijk is

De regelmatige controle en gewone behandelingen, zoals het verwijderen van tandsteen, kunnen doorgaans door uw eigen tandarts of mondhygiënist worden uitgevoerd. Als een tandarts het moeilijk vindt om iemand met een handicap te behandelen, kan hij (tijdelijk) verwijzen naar een collega die daarin meer ervaren is. Dit kan een tandarts in de buurt zijn, een tandarts die verbonden is aan een instelling voor mensen met een handicap, of een tandarts bij een Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde.

4.5 Wat kost het?

De behandeling vraagt door een handicap vaak meer tijd van de tandarts. Niet alle verzekeraars vergoeden de meerkosten van de tandarts en van de behandeling bij een Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde.

Laat u dus vooraf informeren over de kosten die uw verzekeraar al dan niet vergoedt.

4.6 Nog geen eigen tandarts?

Het is belangrijk dat het gebit regelmatig wordt gecontroleerd door de tandarts. Vraag advies over een geschikte tandarts bij:

- de adviserend tandarts van uw ziekenfonds.
- de tandheelkundig preventief medewerker van de GGD in uw stad of streek.
- de Sociaal Pedagogische Dienst.



5. Meer informatie

Het kan zijn dat u naar aanleiding van de informatie in deze brochure nog vragen hebt. Of dat u bepaalde informatie mist. Neem dan gerust contact op met de tandarts of mondhygiënist. Of bel met een van de informatienummers die achter in deze brochure staan vermeld.

21

5.1 Brochures en folder

Over mondverzorging zijn diverse brochures en folders verkrijgbaar die meer informatie geven over specifieke onderwerpen, zoals tandenpoetsen, tandenstokers, ragers, een beugel, gebitsslijtage, de elektrische tandenborstel, ontstoken tandvlees, afters, slijtage, overkappingsprothese en fluoride.

De folders en brochures zijn verkrijgbaar bij de tandarts of mondhygiënist. Uw tandarts of mondhygiënist kan ze ook bestellen tegen kostprijs en administratie- en verzendkosten bij:

Ivoren Kruis, Postbus 298, 3440 AM Woerden

tel.: (0348) 43 76 06 (alleen bestellingen)

fax: (0348) 43 76 66

e-mail: klantenservice@nigz.nl

Kijk ook op internet: www.ivorenkruis.nl

5.2 Nuttige adressen

De volgende instellingen kunnen u meer informatie geven over de mondverzorging van mensen met een handicap:

Vereniging Ivoren Kruis

Landelijke vereniging voor preventieve mondgezondheid
Postbus 298, 3440 AM Woerden
tel.: (0348) 43 76 90
website: www.ivorenkruis.nl

Er is voorlichtingsmateriaal beschikbaar over alle aspecten van mondverzorging.

Verzorgers die het onderwerp mondverzorging in groepen willen bespreken kunnen er ook terecht voor adviezen en hulpmiddelen.

Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde (NMT)

Representatieve beroepsorganisatie van de tandartsen en tandartsspecialisten (kaakchirurgen en orthodontisten)
Postbus 2000, 3440 CA Nieuwegein
website: www.nmt.nl

Het Tandheelkundig Informatie Punt, bereikbaar via het nummer:

(0900) 202 50 12 (€ 0,25 per minuut)

Het informatiepunt is dagelijks bereikbaar van 9.30 tot 12.00 uur.

Nederlandse Vereniging voor Logopedie en Foniatrie (NVLF)

Postbus 3088, 2800 CD Gouda
tel.: (0182) 51 76 55
e-mail: logopedie@nvlf.nl
website: www.nvlf.nl

**Nederlandse Vereniging van
Mondhygiënist(en) (NVM)**

Secretariaat en Informatiebureau:
Postbus 1166, 3430 BD Nieuwegein
tel.: (030) 657 10 13
website: www.mondhygienisten.nl

23

**Vereniging tot bevordering der
Tandheelkundige Gezondheidszorg voor
Gehandicapten (VBTGG)**

Secretariaat: Arthur van Schendelplein 44,
2624 CP Delft
tel./fax: (015) 261 18 19
website: www.vbtgg.nl
e-mail: info@vbtgg.nl

Voedingscentrum

Eisenhowerlaan 108 – 110,
Postbus 85700,
2507 CK Den Haag
tel.: (070) 306 88 88
website: www.voedingscentrum.nl

U kunt schrijven naar de afdeling consumentenvoorlichting of bellen naar de Voedingstelefoon. Deze informatielijn is dagelijks bereikbaar van 12.00 tot 16.00 uur via het nummer (070) 306 88 10.

Advies:

Naam tandarts:

Voor verdere vragen kunt u bij uw tandarts terecht.

Colofon

Uitgave: © Ivoren Kruis, Woerden/ Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde.
Tekst: Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ), Woerden
Adviezen: Vereniging tot bevordering der Tandheelkundige Gezondheidszorg voor Gehandicapten (VBTGG), Tom Turk, Woubrugge
Vormgeving: De Vormers, Utrecht
Fotografie: Paul Breuker, Nijmegen;
foto pag. 4: LAIF; foto's pag. 5 (tandenborstels): Centrum Bijzondere Tandheelkunde, Universitair Ziekenhuis Gent (B); foto pag. 11: Tom Turk;
foto pag. 19: Ton Poortvliet
Illustraties: Eric van Rootselaar, bNo, Retranchement

Grafische productie: Tailormade, Buren
Productiebegeleiding
en distributie: NIGZ, telefoon (0348) 43 76 06 (alleen bestellingen); fax (0348) 43 76 66; e-mail: klantenservice@nigz.nl

1e druk: 2002

© Niets uit deze opgave mag zonder schriftelijke toestemming worden overgenomen, noch ten behoeve van foliouitgaven, noch ten behoeve van digitale uitgaven. Verzoeken tot overname van beeld of tekst kunnen schriftelijk worden gericht aan Uitgeverij NIGZ, Postbus 500, 3440 AM Woerden, e-mail: uitgeverij@nigz.nl

Andere uitgaven van het Ivoren Kruis/NMT kunt u vinden op onze website: www.ivorenkruis.nl.