



Mondzorg is belangrijk!

Wie een gezonde mond heeft kan beter eten, ziet er verzorgder uit, en heeft minder last van een slechte adem. Cliënten in verpleeghuizen zijn vaak niet in staat zelf hun mond te verzorgen. Ze zijn daarvoor afhankelijk van de mensen om hen heen. Een goede mondgezondheid heeft invloed op de algehele gezondheid en geeft een positieve bijdrage aan de kwaliteit van het leven van cliënten in verpleeghuizen.

De gevolgen van een slechte mondgezondheid

Ondervoeding

Mensen die last hebben van een mondaandoening hebben vaak moeite voldoende te eten. Dit kan leiden tot ondervoeding.

Pijn

Tandbederf, ontstoken tandvles en slijmvliesinfecties kunnen erg pijnlijk zijn.

Slechte adem

Een kwart van alle 70 plussers heeft last van een slechte adem. Die wordt veroorzaakt door bacteriën in de mond. Een slechte adem kan het contact met de naasten en verzorgenden belemmeren.

Algemene gezondheid

Onvoldoende mondzorg uit zich niet alleen in het ontstaan van diverse problemen in de mond, maar de bacteriën kunnen zich ook in het lichaam verspreiden en een rol spelen bij sommige hartziekten, longontsteking en andere ziekten.

Poetsen bij iemand anders

Steeds vaker hebben oudere mensen nog hun eigen gebit. Dan kun je onderstaande poetstechnieken toepassen.

Poetsen bij iemand anders is niet altijd makkelijk. Je vindt het zelf misschien ook niet fijn als iemand anders bij jou je tanden zou poetsen. Laat staan als het pijnlijk is. Er zijn een aantal tips om hier mee om te gaan:

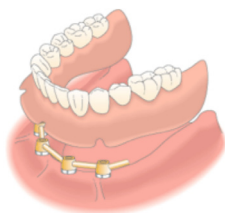
- 1) Ga schuin achter de zittende cliënt staan om te gaan poetsen. Hou het hoofd zachtjes vast en kijk in de mond wat je doet. Als iemand ligt terwijl je poetst, hou dan het hoofd opzij.
- 2) Een ezelsbruggetje voor het poetsen: denk aan de 3 B's: binnenkant, buitenkant, bovenop. Laat de borstelhaartjes schuin naar het tandvles wijzen (onder een hoek van 45 graden). De borstelhaartjes komen dan ook iets onder het tandvles. Beweeg de borstel heen en weer met korte bewegingen.

Geen eigen tanden meer

Vaak zul je bij cliënten ook protheses en kunstgebitten tegenkomen. Het is belangrijk om dit per cliënt te weten, omdat hier andere manieren van schoonmaken bij te pas komen.

Prothese

Een gebitsprothese is een constructie met daarop een rijtje neptanden. Het kunnen een paar tanden zijn, of een hele boven/ondergebit. Een prothese zit vast op een implantaat. Implantaten zijn in de kaak verankerde (meestal metalen) kunstwortels die bedoeld zijn om een prothese meer houvast te geven. Implantaten voorkomen dat de prothese alle kanten heen en weer schuift (bijvoorbeeld bij het kauwen). Als je voedselresten en plak rond de implantaten niet weghaalt, gaat het tandvlees ontsteken. Daardoor verliezen de implantaten op den duur hun houvast, gaan ze los staan en kunnen ze pijn veroorzaken. Voor het reinigen van het implantaat gebruik je een zachte tandborstel en ragers. Verderop lees je hoe je de prothese moet schoonmaken.



Kunstgebit

Een kunstgebit zit los in de mond. Hiernaast lees je hoe je een kunstgebit en de mond moet schoonmaken.

Schoonmaken van gebitsprothese of kunstgebit

Spoel bij voorkeur na iedere maaltijd de prothese of het kunstgebit en de mond schoon met water. Haal etensresten op zowel de prothese of het kunstgebit als in de mond weg. Gebruik een speciale protheseborstel om de prothese of het kunstgebit goed schoon te borstelen en daarmee te ontdoen van tandplak. Gebruik hiervoor géén tandpasta. Die kan te veel schuren.

Gebruik water en een zachte vloeibare zeep. Een schone prothese of kunstgebit voelt altijd glad aan. Leg de prothese of het kunstgebit één keer per week een nachtje in azijn. Hiermee voorkom je de vorming van tandsteen op het gebit. Borstel de prothese of het kunstgebit daarna goed en spoel het af met water. Leg de prothese of het kunstgebit nooit in heet water en gebruik zeker geen bleekwater of schuurmiddelen. Vraag eventueel de behandelaar van je cliënt om advies.



Maak ook de mond en de tong schoon.

Reinig behalve de prothese of het kunstgebit ook het slijmvlies waarop de prothese of het kunstgebit rust: de kaken, het gehemelte, de tong en de overgang van de kaak naar de wang. Anders kunnen vervelende ontstekingen ontstaan.

Begin voor in de mond en laat de cliënt er rustig aan wennen dat je zijn mond poetst. Dan went de cliënt het makkelijkst en geeft hij/zij het minste verzet. Schuif de borstel steeds een beetje op. Als de cliënt het toelaat kun je de tong met een tongschraper schoonmaken. Als dit niet lukt kun je er ook voorzichtig met de borstel overheen wrijven.

's Nachts moet je de prothese bij de cliënt uit de mond laten om het slijmvlies waar de prothese op rust gezond te houden. Het is heel belangrijk dat je de prothese 's nachts droog bewaart. NIET in een bakje water leggen dus!

Bronnen: www.ivorenkruis.nl, Brochure richtlijn mondzorg voor verzorgenden