

K. Richtlijnen dagelijkse mondzorg voor kwetsbare ouderen

1. Natuurlijke tanden

Materiaal

- > Gebruik een zachte tandpasta met minstens 1450 ppm fluoride.
- > Gebruik een tandenborstel met zachte haren,
 - > Vervang de tandenborstel minstens om de 3 maanden of wanneer de haartjes uiteen gaan staan.
- > Kies voor een geschikte tandenborstel afgestemd op de noden van de bewoner.
 - > Elektrisch poetsen is meestal gemakkelijker
 - > Met een tandenborstel met kleine kop of kindertandenborstel kunnen moeilijke plaatsen beter bereikt worden
- > .Gebruik ragertje(s), stokers of flosdraad voor het reinigen tussen de tanden zonder tandpasta.



Tip: Gebruik geen kindertandpasta!

Wanneer

- > Poets tweemaal per dag.
- > Poets de tussenruimtes minstens éénmaal per dag met een ragertje, stoker of flosdraad.

Tip:

Kies voor het uitvoeren van de mondzorg 2 tijdstippen die het gemakkelijkste zijn voor jou en voor de bewoner.

Hoe

- > Gebruik steeds handschoenen.
- > Communiceer duidelijk en leg in korte zinnen uit wat je gaat doen.
- > Gebruik 1 cm tandpasta voor minstens 20 tanden. Gebruik minder tandpasta bij kleiner aantal tanden.
- > Poets ook op de overgang tussen tand en tandvlees met minimale druk.
- > Laat schuim/tandpasta resten uitspuwen of verwijder met een gaas.
 - > ! Vermijd (overvloedig) naspoelen.
- > Reinig interdentaal met een ragertje, stoker of flosdraad
- > De tandenborstel en ragers worden grondig gespoeld en rechtopstaand bewaard in een propere beker.

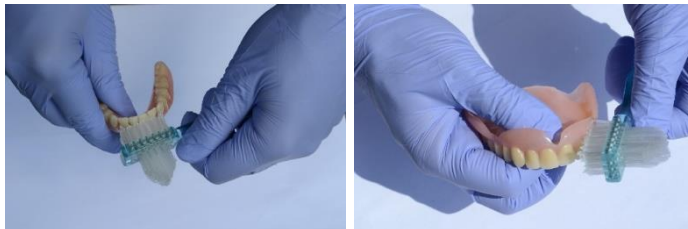


Tip:

Communicatie en een aangename sfeer zijn zeer belangrijk tijdens het poetsen. Bouw het uitvoeren van de mondzorg op. Het is niet erg als niet alles de eerste keer goed lukt. Met wat ervaring word je hier almaar beter in!

Tip:

Gebruik steeds een vaste routine bij het poetsen. Zorg dat tijdens deze routine steeds de buitenkant, de bovenkant en de binnenkant van alle tanden aan bod komt.



2. Uitneembare gebitsprothese (volledig of gedeeltelijk)

Materiaal

- > Gebruik een gebitsprotheseborstel. Gebruik géén tandenborstel.
- > Gebruik een vloeibare neutrale zeep, zoals handzeep zonder parfum. Gebruik zeker géén tandpasta.

Wanneer

- > Spoel de gebitsprothese na iedere maaltijd.
- > Poets de gebitsprothese 's avonds voor het slapen gaan.

Hoe

- > Draag steeds handschoenen.
- > Neem de gebitsprothese uit de mond of help eventueel bij het uithalen.
- > Poets zowel de binnenzijde (kant van het tandvlees) als de buitenzijde grondig.
- > 's Nachts wordt de gebitsprothese niet gedragen.
- > Bewaar de gebitsprothese in een droog en proper bakje.

Tip:

Bij kalkaanslag week je de gebitsprothese korte tijd (15 min) in natuurazijn. Goed schrobben en afspoelen.

Tip: overkappingsprothese

Wanneer je de gebitsprothese uit de mond haalt kan je soms onderliggende structuren zien die bevestigd zijn op natuurlijke tandwortels of implantaten. Dit kunnen zowel pijlers met elkaar verbonden of alleenstaande pijlers zijn met retentie knopjes.

- > Poets al deze constructies zoals je natuurlijke tanden poetst.
- > Gebruik een tandenborstel met tandpasta voor de pijlers. Tweemaal per dag.
- > Gebruik een rager om te poetsen onder de verbindingstukken. Éénmaal per dag.



3. Tandeloze mond

Materiaal

- > Gaasje of tandenborstel met zachte haren en glas water

Wanneer

- > Na iedere maaltijd spoelen
- > Eénmaal per dag reinigen

Hoe

- > Draag steeds handschoenen
- > Spoel na iedere maaltijd met water om de etensresten te verwijderen.
- > Reinig de mond éénmaal per dag met een gaasje of tandenborstel en water. Wrijf hiermee zacht over het tandvlees. Hierdoor worden etensresten verwijderd en het tandvlees gezond gehouden.

4. Tong

Materiaal

- > Tongscraper (combinatie borstel- en schraapgedeelte) en gaas

Wanneer

- > Eénmaal per dag indien tongbeslag zichtbaar aanwezig

Hoe

- > Draag steeds handschoenen
- > Vraag de tong uit te steken en neem deze losjes vast met een droog gaasje.



- > Maak 5 – 10 bewegingen van achter naar voor.
- > Door het al of niet kantelen van de schraper beoog je het borstelen ofwel het schrapen.
- > Spoel de tongscraper zeer zorgvuldig onder stromend water.