

Mondzorg voor mensen met een verstandelijke beperking

Deze brochure is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten, de Vereniging tot Bevordering der Tandheelkundige Gezondheidszorg voor Gehandicapten (VBTGG), Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland (VGN) en mede mogelijk gemaakt door GlaxoSmithKline, Oral-B en Menzis. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Meer weten? www.ivorenkruis.nl of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2013

ivoren  kruis
Voor een gezonde mond





Deel 1 Verzorging van het gebit 4



Deel 2 Mondproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking 14



Deel 3 Reiniging van protheses en implantaten 20



Deel 4 Informatie en adressen 23

Mondzorg voor mensen met een verstandelijke beperking

Iedereen is gebaat bij een gezonde mond. Met een gezonde mond kun je goed eten en drinken. Ook ziet een frisse mond er mooi uit. Mensen met een verstandelijke beperking hebben meer kans op problemen in de mond. De motoriek is vaak zwak of helemaal beperkt. In de mond uit dat zich bijvoorbeeld in slappe lip-, tong- en wangspieren. Maar ook een afwijkende tandstand, spierspanningen, gebitsbeschadiging door vallen of stoten (epilepsie) of voeding kunnen moeilijkheden in de mond geven.

Met een goede mondverzorging houdt u de tanden en het tandvlees van uw kind of cliënt gezond. Bij verschillende leeftijden horen andere mondproblemen. Of u nu bij een kind of bij een volwassene met een verstandelijke beperking het gebit poetst, u zult in meer of mindere mate tegen dilemma's aanlopen. Deze brochure beschrijft de meest voorkomende problemen en geeft oplossingen voor een goede mondverzorging.



Deel 1 Verzorging van het gebit

Tandplak en gaatjes

Tandplak is een wit-gelig laagje dat je moeilijk kunt zien. Het ontstaat op én tussen de tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees. In tandplak zitten bacteriën. Die bacteriën zetten koolhydraten, zoals suiker en zetmeel uit voeding en dranken, in de mond om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes (cariës) in het gebit.

Tandplak en ontstoken tandvlees

Gezond tandvlees is roze, ligt strak om de tanden en kiezen heen en bloedt niet als de tanden gepeet worden. Rood, gezwollen of bloedend tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Als u de tandplak op en tussen de tanden niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de tandplak ervoor dat het tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak. Zo raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. De ontsteking kan zelfs het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Ernstige tandvleesproblemen kunnen leiden tot het verlies van tanden en kiezen.



Gezond tandvlees



Ontstoken tandvlees

Gaatjes en tandvleesontstekingen zijn infectieziekten met zowel gevolgen voor de mondgezondheid als de algemene gezondheid.

Hoe haalt u de tandplak weg?

Tandenpoetsen is de basis van een goede mondhygiëne. Het is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Voor uw kind of cliënt zelf is tandenpoetsen waarschijnlijk te moeilijk. Daarvoor is uw hulp nodig. Maar veel kinderen of cliënten wendden nogal eens hun hoofd af of duwen de borstel weg met hun tong. Ze bijten bijvoorbeeld op de borstel, kokhalzen, hebben strakke wangen, lippen en tong, klemmen de kaken op elkaar, hebben ernstig bloedend tandvlees



en pijnreacties of bieden op een andere manier verzet. Een goede houding en de juiste hulpmiddelen maken het tandenpoetsen bij uw kind of cliënt makkelijker. Poets de tanden tweemaal per dag zorgvuldig en niet

te krachtig. Gebruik hiervoor de poetsinstructie. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten. Dus neem de tijd! Kies zelf een moment op de dag dat u aandacht aan mondverzorging bij uw kind of cliënt kunt besteden, bij voorkeur 's ochtends na het ontbijt en 's avonds voor het slapen.

Het Ivoren Kruis adviseert tweemaal per dag de tanden twee minuten te poetsen, maar realiseert zich dat dit in niet alle situaties haalbaar is. Eén keer per dag de tanden zorgvuldig poetsen is beter dan twee keer per dag 'half'. Vraag andere tips en adviezen om de tanden van uw kind of cliënt te poetsen aan uw tandarts of mondhygiënist.

Kies een goede tandenborstel

Kies voor een elektrische tandenborstel met een kleine borstelkop. Elektrische tandenborstels verwijderen bij een juist gebruik meer tandplak dan handtandenborstels. Aan poetsen met een elektrische tandenborstel moet uw kind of cliënt beslist wennen. Neem



daar twee weken de tijd voor.

Lukt het ook na die periode niet om elektrisch

te poetsen? Kies dan voor een handtandenborstel met zachte haren en een kleine borstelkop. Ook kunnen de tanden van volwassenen met een kinderborstel worden gepeet, als daarmee weerstand bij uw volwassen kind of cliënt wordt verminderd. Voor alle

borstels geldt: vervang de tandenborstel elke drie maanden of als de haarbosjes uit elkaar gaan staan.



Gebruik fluoridetandpasta

Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur. Gebruik daarom een tandpasta met fluoride. U kunt met fluoride-tandpasta poetsen ook als uw kind of cliënt na het poetsen niet kan spoelen. Het inslikken van een klein beetje tandpasta is niet erg. Soms kan het nuttig zijn zonder tandpasta te poetsen. Smeer dan na de poetsbeurt met uw vinger wat fluoridetandpasta op de tanden. Zo brengt u toch fluoride op de tanden aan.

Het fluoride-basisadvies luidt:

- 0 en 1 jaar, vanaf het doorbreken van de eerste tandjes: eenmaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta
- 2, 3 en 4 jaar: tweemaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta
- 5 jaar en ouder: tweemaal per dag poetsen met fluoridetandpasta
- Voor alle leeftijden: alle andere vormen van fluoridegebruik in overleg met tandarts of mondhygiënist

Mogelijk zal uw tandarts of mondhygiënist het gebruik van extra fluoride voor uw kind of cliënt adviseren.

Gebruik een tandenstoker of rager tussen de tanden

Met een tandenborstel alleen kunt u de ruimten tussen de tanden en kiezen niet goed schoonmaken. Dat geldt zowel voor een handtandenborstel als een elektrische tandenborstel. Gebruik daarom voor de tussenruimten een tandenstoker of een rager. Een goede tandenstoker is van hout, driehoekig van vorm met een platte kant en loopt toe in een punt. Ze kunnen verschillen van dikte. Bij grotere tussenruimten kunt u dikkere stokers gebruiken. Bij smallere tussenruimten kiest u een dunnere variant.

Ook ragers zijn er in allerlei vormen en maten. Gebruik een tandenstoker of rager zo mogelijk eenmaal per dag. Kies zelf een geschikt moment, bijvoorbeeld in de middag als het iets rustiger is. Vraag uw tandarts of mondhygiënist welke tandenstoker of rager u het beste bij uw kind of cliënt kunt gebruiken en vraag om een instructie. Zie ook de instructie in deze brochure.



En als poetsen niet lukt?

Soms is het niet mogelijk een tandenborstel te gebruiken. Een gaasje of een vingertandenborstel met fluoridetandpasta kunnen praktische vervangers zijn. Als ook deze vorm van tandenpoetsen niet mogelijk is, kan een spoelmiddel of mondspray op basis van chloorhexidine uitkomst bieden. Deze stof vermindert

de werking van schadelijke bacteriën in de tandplak. Overleg voor het gebruik altijd eerst met uw tandarts of mondhygiënist en vraag om een instructie. De tanden kunnen namelijk verkleuren door het gebruik van een middel met chloorhexidine.



Naar de tandarts of mondhygiënist

Ga met uw kind of cliënt minimaal tweemaal per jaar naar de tandarts of mondhygiënist. Het gebit wordt dan goed gecontroleerd en u krijgt begeleiding de mond gezond te houden. Ingrijpende behandelingen kunnen zo worden voorkomen. Is er sprake van pijn? Stel een bezoek niet langer uit en maak een afspraak. De tandarts of mondhygiënist kan ook aangeven dat hij de frequentie van het bezoek voor uw kind of cliënt wil verhogen. Niet alle tandartsen zijn ervaren in het behandelen van mensen met een beperking. Zij zullen bijvoorbeeld naar een collega verwijzen of naar een Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde. Via de Vereniging tot Bevordering der Tandheelkundige Gezondheidszorg voor Gehandicapten (VBTGG) en het Centraal Overleg Bijzondere Tandheelkunde (Cobijt) kunt u in contact komen met een dergelijk centrum. U heeft van uw huistandarts een verwijsbrief nodig.



Instructie

Juiste poetshouding

Een juiste poetshouding is belangrijker dan u wellicht denkt. Te vaak staan ouders of begeleiders voor hun kind of cliënt. Maar dan heeft u weinig zicht in de mond, heeft u geen controle over uw kind of cliënt en staat u zelf in een kwetsbare positie. Laat uw kind of cliënt zitten en ga schuin achter hem staan. Fixeer het hoofd en kijk in de mond wat u doet. Druk de wang met uw vinger in de mond van uw kind of cliënt opzij en duw met uw duim de lip weg.



1. Ga achter uw kind of cliënt staan



2. Fixeer het hoofd



3. Maak het gebit zichtbaar met uw hand

Ligt uw kind of cliënt? Kies dan het liefst zijn of haar voorkeurshouding. Breng het hoofd bijvoorbeeld iets omhoog met behulp van een opgerolde handdoek in zijn of haar nek.

Bij kinderen en cliënten met een slikstoornis kan tandenpoetsen de kans op verslikken vergroten. Tandepoetsen kan ook een kokhalsreflex opwekken. Poets hun tanden eens zonder tandpasta. Breng na de poetsbeurt een beetje fluoridetandpasta op uw vinger aan en 'smeer' de tanden en kiezen ermee in.

Gebruik een (elektrische) tandenborstel en een tandenstoker of rager. Begeleiders van cliënten wordt uit hygiënische overwegingen aangeraden handschoenen te dragen.

Openen van de mond

Als uw kind of cliënt zijn mond niet wil of kan openen, zorg dan voor mondcontrole. Buig het hoofd iets naar voren. Hierdoor ontspant de mond makkelijker. Er zijn twee manieren: mondcontrole van voren (zie foto) en van opzij.

Mondcontrole van voren

Plaats uw duim van uw linkerhand (voor linkshandigen de andere hand) op het kussentje van de kin, uw wijsvinger op de wang en uw middelvinger onder de kin. Zorg dat uw duim de onderlip niet raakt. Druk met uw duim voorzichtig op het kussentje van de kin en druk met uw middelvinger zachtjes omhoog. De mond opent zich.



Mondcontrole

Mondcontrole van opzij

Leg uw wijs- en middelvinger van uw linkerhand (voor linkshandigen de andere hand) rond de kin. Leg uw wijsvinger op het kussentje van de kin, uw middelvinger daar gestrekt onder. Zorg dat uw wijsvinger de onderlip niet raakt. Uw duim rust op uw hand, niet op het gezicht. Druk met uw wijsvinger voorzichtig op het kussentje van de kin en met uw middelvinger zachtjes omhoog. De mond opent zich. Vraag uw tandarts of mondhygiënist om een demonstratie.

Bijthoutjes

Als het openhouden van de mond heel moeilijk is, kunnen bijthoutjes en -blokjes zoals de tandarts die gebruikt, soms uitkomst bieden. Er zijn bijthoutjes en -blokjes van rubber en van gestoomd beukenhout. Die geven geen scherpe splinters, ook niet als ze kapot worden gekauwd. U kunt ze verkrijgen via uw tandarts of mondhygiënist. U kunt aan hen ook advies vragen over het gebruik ervan.

Elektrisch poetsen

Zet de elektrische tandenborstel bij uw kind of cliënt onder een kleine hoek op het tandoppervlak net over de tandvleesrand. Oefen weinig druk uit. Zodra de borstel contact maakt met het tandoppervlak reinigt de borstel al. Houd de borstel enkele seconden stil op de tand of kies, zodat de borstel ook tussen de tanden en kiezen komt. De borstel maakt zelf de poetsbeweging. Beweeg de borstel alleen om deze naar de volgende tand of kies te brengen. Volg daarbij de vorm van de tanden en kiezen. Gaat u voor het eerst elektrisch poetsen? Vraag uw tandarts of mondhygiënist om een poetsinstructie.



Volg de vorm van de tanden en kiezen

Houd een vaste poetsvolgorde aan. Begin steeds voorzichtig aan de buitenkant in de bovenkaak en poets die helemaal. Schuif de borstel steeds één tand of kies op. Poets dan de hele binnenkant van de bovenkaak. Doe dat ook weer tand voor tand. Let erop dat u de borstelkop diep tussen de kiezen en tong plaatst. Anders raken de borstelharen de kiezen niet goed en wordt het randje van het tandvlees niet schoon. Poets ook de achterkant van de laatste kies zorgvuldig. Poets vervolgens bovenop de kiezen (de kauwvlakken). Poets ook hier weer kies voor kies. Poets daarna op dezelfde manier de buitenkant van de onderkaak, gevolgd door de binnenkant en ten slotte weer bovenop.



Poets altijd tand voor tand en volgens de 3 B's: eerst de Buitenkant, dan de Binnenkant en ten slotte Bovenop!

Houd een vaste poetsvolgorde aan. Poets eerst de bovenkaak



Eerst de buitenkant dan de binnenkant daarna bovenop

Poets dan de onderkaak



Eerst de buitenkant dan de binnenkant daarna bovenop

Handmatig tandenpoetsen

Er bestaan verschillende poetsmethoden. Vaak wordt geadviseerd om korte horizontale bewegingen te maken. Besteed vooral aandacht aan de overgang van het tandvlees naar de tand of kies. Zet de tandenborstel op deze plek onder een hoek van 45 graden op het tandvlees. De tandplak verdwijnt door de haartjes zachtjes heen-en-weer te bewegen over de plaatsen waar tandplak zit. Oefen weinig druk uit. Houd een vaste poetsvolgorde aan. Poets eerst de tanden in de bovenkaak. Begin aan de buitenkant van de tanden, daarna de binnenkant en poets ten slotte bovenop. Poets daarna de tanden in de onderkaak op dezelfde manier.



Zet de tandenborstel onder een hoek van 45 graden op het tandvlees

Poets eerst de bovenkaak



Eerst de buitenkant dan de binnenkant daarna bovenop

Poets dan de onderkaak



Eerst de buitenkant dan de binnenkant daarna bovenop

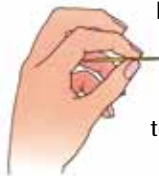
Wanneer uw kind of cliënt snel kokhalst, kunt u het beste vanuit het midden naar opzij en naar achteren poetsen.

Zie ook de poster 'Tandenpoetsen doe je zo!' op www.ivorenkruis.nl

Tandenstoker



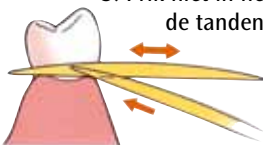
1. Maak de punt van de tandenstoker eerst vochtig onder de kraan. Dit maakt het hout buigzamer en verkleint de kans op breuk. Houd de tandenstoker tussen duim en wijsvinger dicht bij de punt vast. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen.



2. Zet de smalle platte kant van de tandenstoker op het tandvles, onder het punt waar de tanden en kiezen elkaar raken. Breng de tandenstoker tussen de tanden en de kiezen. Doe dat zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij.



3. Prik niet in het tandvles. Gebeurt het toch? Plaats de tandenstoker dan iets schuiner. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.



4. Duw de tandenstoker drie keer stevig tussen de tanden en kiezen. Vergroot het raakvlak met de tand door daarbij van richting te veranderen (X-figuur).



5. Reinig alle tussenruimten waarin een tandenstoker past (X-figuur).



6. Sluit de mond iets als u de tandenstoker achter in de mond van uw kind of cliënt gebruikt. Hierdoor vermindert de spanning van de wangen. Ook kunt u de vochtige tandenstoker licht buigen. Daardoor heeft u minder ruimte nodig bij het inbrengen.



Rager



1. Maak de rager eerst nat onder de kraan en doe er geen tandpasta op. Pak de rager tussen duim en wijsvinger vast en duw deze vanaf de buitenkant tussen tanden en kiezen. Met de andere vingers steunt u tegen de aangrenzende tanden of kiezen. Voorkom doorschieten.

2. Een rager moet tijdens het gebruik enige weerstand ondervinden, maar de metalen kern (draad) mag de tanden of kiezen en het tandvles niet raken. Sluit de mond iets als u de rager achter in de mond van uw kind of cliënt gebruikt. Hierdoor vermindert de spanning van de wangen. Voor de tussenruimten achter in de mond kunt u de rager een beetje ombuigen.



3. Voorkom prikken in het tandvles. Gebeurt het toch? Zet de rager dan iets schuiner in. Bij de bovenkaak schuiner van boven, bij de onderkaak schuiner van onderen.



4. Beweeg de rager een paar keer heen en weer. U kunt daarbij soms het raakvlak met de tand vergroten door van richting te veranderen (X-figuur).



5. Als u merkt dat de rager bij gebruik nauwelijks nog weerstand ondervindt, kunt u beter een maatje groter proberen. Vaak is het nodig diverse maten naast elkaar te gebruiken.



Tip: bij grote tussenruimten kan het handig zijn om twee ragers tegelijk in te brengen.

6. Reinig alle tussenruimten waarin een rager past. Ragers kunnen verschillende keren worden gebruikt. Spoel ze daarom na afloop goed af en laat ze drogen.

Let op: overdreven of verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan tanden en tandvles.

Deel 2 Mondproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking

Mensen met een verstandelijke beperking hebben meer kans op tandvleesontsteking en tandbederf (gaatjes). Dit heeft een aantal oorzaken:

Voeding

Vanwege kauw- en slikproblemen eten mensen met een verstandelijke beperking vaak vloeibaar, gepureerd of fijngesneden, zacht (sonde)voedsel. Ook houden ze voedsel vaak lang in de mond. Zacht voedsel zorgt ervoor dat de natuurlijke zelfreinigende werking van de mond vermindert. Consumptie van zachte voeding werkt de vorming van tandplak in de hand. Eenmaal hard geworden tandplak wordt tandsteen. Aan tandsteen blijft makkelijk weer nieuwe tandplak 'hangen'.

Wat te doen bij zachte voeding

Mondhygiëne is hier het sleutelwoord. Zorg ervoor dat u dagelijks alle tandplak verwijdert om gaatjes en tandvleesontsteking te voorkomen.

Verminderde natuurlijke reiniging van de mond

Niet alleen zacht voedsel zorgt voor een verminderde zelfreiniging van de mond. Ook stijve en slappe verlammingen van de mondspieren, voortdurend openhouden van de mond en mondademhaling zijn oorzaken van verminderde natuurlijke reiniging van de mond.

Wat te doen bij verminderde natuurlijke reiniging van de mond

Ook hier geldt: mondhygiëne. Zorg ervoor dat u dagelijks alle tandplak verwijdert om gaatjes en tandvleesontsteking te voorkomen.

Zuigen of sabbelen

Vaak sabbelen aan een zuigfles of anti-lekbeker met zoete inhoud, bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt en andere melkproducten, kan het gebit aantasten. Omdat het gebit langdurig met suikers in aanraking komt, is er een grote kans op het ontstaan van zogenoemde zuigflescaries.

Wat te doen bij zuigen of sabbelen

Beperk de hoeveelheid zoete drankjes. Geef als alternatief zo mogelijk water of gewone thee zonder suiker. Laat uw kind of cliënt zoete drankjes in één keer achter elkaar opdrinken. Gebruik zo mogelijk



een gewone beker, bijvoorbeeld met een rietje. 's Avonds en 's nachts is het drinken uit een zuigfles met zoete inhoud extra schadelijk. 's Nachts kan het speeksel de zuuraanvallen op het gebit vrijwel niet herstellen. Het ('s nachts) drinken van water uit een zuigfles is overigens niet schadelijk.

Reflux en herkauwen van voedsel

Maagzuur is extreem zuur. Zuren die in de mond komen tasten het tandglazuur aan. Deze vorm van onherstelbare gebitsslijtage wordt tanderosie genoemd.



Sommige cliënten brengen de maaginhoud terug in de mond (rumineren of herkauwen) of hebben last van spontane terugkeer van voedsel (reflux). Bij reflux vloeit maagzuur terug in de slokdarm tot in de mondholte als gevolg van een storing van de sluitspier tussen de slokdarm en de maag.

Wat te doen bij reflux of herkauwen

Zuurremmende medicijnen kunnen uitkomst bieden. Soms kan een refluxoperatie nodig zijn. Ook het aanpassen van de voeding kan effect hebben. Neem voor voedingsadviezen contact op met de diëtist(e).

Stoornis in de wisselvolgorde

Kinderen worden meestal tandeloos geboren. Een kind wisselt zijn melkgebit tussen zijn zesde en twaalfde levensjaar. Zo staat het tenminste in 'de boekjes'. Bij uw kind of cliënt kan de wisselperiode een andere zijn. Kinderen met een verstandelijke beperking hebben vaak een kleine kaak. Hierdoor past het gebit er niet in. Vaak wisselt een kind niet al zijn tanden, maar gedeeltelijk, terwijl de blijvende tanden wel zijn aangelegd. Ook de tijdstippen waarop de tanden en kiezen doorkomen kunnen afwijken.

Wat te doen bij wisselen

Het glazuur van de pas doorgebroken tanden en kiezen is nog erg poreus en kwetsbaar. Poets de puntjes van de nieuwe tanden of kiezen direct mee zodra ze zijn doorgebroken. Als nieuwe kiezen doorkomen, zwelt vaak het tandvlees op. Dat is normaal. Het kan pijnlijk zijn, maar u hoeft niet ongerust te zijn. Bezoek regelmatig de tandarts voor controle.

Afwijkende tandstand

Veel mensen met een verstandelijke beperking hebben een afwijking in de stand, de vorm en het aantal tanden en kiezen. Als tanden netjes op een rijtje staan, kun je ze goed schoonmaken. Veel moeilijker wordt dat als ze schots- en scheef of bijvoorbeeld achter elkaar staan. Met de borstel kom je er moeilijk bij. Een afwijkende tandstand heeft meestal geen consequenties voor de gezondheid van tanden en kiezen.

Wat te doen bij een afwijkende tandstand

Extra aandacht voor mondhygiëne. Let vooral op de ruimten tussen de tanden en kiezen. Soms kan de tandarts een afwijkende tandstand verbeteren met een beugel of bijvoorbeeld met implantaten. Ook kan de tandarts adviseren de tandboog te verkorten (kiezen trekken) zodat tandenpoetsen makkelijker wordt.

Gebruik van medicijnen

Verschillende medicijnen hebben als bijwerking dat de speekselklieren worden geremd in de afgifte van speeksel. Dit zijn vooral medicijnen die gebruikt worden bij de behandeling tegen hoge bloeddruk (antihypertensiva), hartritmestoornissen (digoxine, anti-aritmica) of medicijnen, zoals antidepressiva, slaap- en plasmiddelen. De medicijnen tasten de speekselklieren zelf meestal niet aan, maar remmen alleen de speekselafgifte.

Speeksel heeft een smerende werking bij het spreken, kauwen en slikken. Met behulp van speeksel kunnen we makkelijker bewegen met onze wangen, tong en lippen. Met speeksel bevochtigen we ons voedsel zodanig dat we het pijnloos kunnen doorslikken.

Ook bevochtigt speeksel het mondslijmvlies, waarmee uitdroging wordt voorkomen. Bovendien heeft het een reinigende werking op tanden, kiezen en het mondslijmvlies. Daarnaast remt speeksel de werking en de groei van bacteriën en schimmels in de mond, waardoor mondinfecties worden voorkomen.

Als uw kind of cliënt onvoldoende speeksel heeft, vormt tandplak zich sneller dan normaal. Hierdoor ontstaan er sneller gaatjes. Dit gebeurt vooral wanneer uw kind of cliënt regelmatig producten eet of

drinkt waar suiker in zit. In een droge mond treden de



vorming van tandplak en gaatjes vooral op langs de randen van het tandvlees. Hierdoor kan bovendien het tandvlees gaan ontsteken. Medicijngebruik kan ook andere gevolgen hebben, zoals tandvleesgroei (middelen tegen epilepsie), verkleuringen van de tanden (chloorhexidine) en de productie van te veel speeksel, kwijlen dus (pijnstillende middelen, antipsychotica, middelen tegen beroertes).

Wat te doen bij een droge mond

Als medicijngebruik de oorzaak is van de droge mond van uw kind of cliënt, overleg dan met de huisarts of specialist of u de soort medicijnen, de dosering of het tijdstip van toediening kunt aanpassen. U kunt de speekselproductie van uw kind of cliënt stimuleren door hem voedsel te geven waarop hij goed moet kauwen. Denk aan stevige bruine boterhammen, wortels of suikervrije kauwgom. De afgifte van speeksel kan ook worden versterkt door het eten van licht zuur voedsel, zoals fruit of komkommer. Dit werkt vaak niet of onvoldoende bij mensen die reeds langer lijden aan het syndroom van Sjögren of die in het hoofd of de hals zijn bestraald.



Wat te doen bij tandvleesgroei

Vertel de tandarts of mondhygiënist dat uw kind of cliënt met de medicijnen is begonnen. Meteen vanaf het begin is een extra goede mondhygiëne belangrijk. Dan kunt u tandvleesgroei bij uw kind of cliënt voorkomen. Het tandvlees groeit namelijk vooral op plaatsen waar tandplak zit. Het verwijderen van die tandplak is dus extra belangrijk. Zeker omdat het wegpoetsen op die plaatsen steeds moeilijker wordt. Rood, gezwollen en bloedend tandvlees is ontstoken. De ontsteking gaat nooit vanzelf weg. Een goede mondhygiëne is extra belangrijk. Bezoek regelmatig de tandarts of mondhygiënist om de mond van uw kind of cliënt te laten reinigen.

Wat te doen bij kwijlen

Door het eten van suikerbevattend voedsel neemt de speekselproductie toe. Geef uw kind of cliënt er daarom zo min mogelijk van. Sluit de mond van uw kind of cliënt zo veel mogelijk. Neem bij aanhoudende klachten contact op met uw huisarts, tandarts of logopedist.

Tandletsel

Kinderen en volwassenen met epilepsie kunnen op een onverwacht moment vallen. Iemand die op zijn gezicht valt, heeft kans op breuk of verlies van zijn tanden. Mensen die slecht ter been zijn of anders motorisch zijn beperkt, lopen vaak instabieler en hebben daardoor meer kans op tandletsel. Dan is er een groep patiënten die zichzelf beschadigt. Zij lijden aan automutilatie. Automutilatie kan leiden tot tandletsel.



Wat te doen bij tandletsel

Als de tand is afgebroken, los staat of uit de mond is: ga direct naar de tandarts. Houd (het afgebroken deel van) de tand nat in melk.

Gewoonten

Duimen in een mond met een blijvend gebit is slecht voor de stand van de tanden. Ook zuigen op doeken, spenen en vingers kan leiden tot een afwijkende tandstand. Mensen met een verstandelijke beperking zuigen vaak extreem, waardoor de tandstand verandert. Een afwijkende tandstand kan de mondhygiëne moeilijker maken. Maar ook nagelbijten en tandenknarsen (bruxisme) vergroten de kans op gebitsslijtage.

Wat te doen bij verkeerde gewoonten

Probeer de afwijkende gewoonten bij uw kind of cliënt af te leren. Stimuleer het positieve gedrag. Vraag advies aan uw tandarts, mondhygiënist, logopedist of orthopedagoog.

Syndroom van Down

Mensen met het syndroom van Down hebben vaak slappe tong- en mondspieren. Die bemoeilijken het slikken, eten, drinken en spreken. Hierdoor werkt de zelfreinigende functie van de mond minder goed. Meer tandplak is het gevolg. Mensen met Down ademen meer door de mond. Een droge mond is dan het gevolg. Daardoor is de beschermende werking van het speeksel beperkt. Door de verminderde weerstand lopen deze mensen eerder ernstige (tandvlees)-ontstekingen op. De wortels van tanden en kiezen van mensen met Down zijn bovendien vaak kort. Bij een tandvleesontsteking kunnen ze dus eerder los gaan staan.

Wat te doen bij het syndroom van Down

Bevorder goede mondgewoonten. Leer uw kind of cliënt de tong zo veel mogelijk op de goede plaats te houden, dus zo veel mogelijk achter de voortanden. Begin hier vroeg mee. Juist gebruik van de tong stimuleert u meer met borst- dan met flesvoeding. Een logopedist kan u uitleg en oefeningen geven voor een juist gebruik van de tong. Probeer bij uw kind of cliënt het ademen door de neus te bevorderen. U kunt dat doen door consequent zijn mond te sluiten als uw kind of cliënt slaapt.



Deel 3 Reiniging van protheses en implantaten

Veel volwassenen met een verstandelijke beperking dragen een gebitsprothese (kunstgebit). Tegenwoordig is voor mensen met een verstandelijke beperking ook een behandeling met implantaten mogelijk. Een implantaat is een soort kunstwortel die in de kaak wordt geschroefd waarop de tandarts een kroon (tand of kies), brug (meer tanden of kiezen) of prothese (kunstgebit) kan bevestigen. In beide situaties is een goede mondhygiëne erg belangrijk om infecties en ontstekingen te voorkomen.

Schoonmaken van de prothese

De prothese van uw cliënt moet u net als de eigen tanden en kiezen dagelijks goed schoonmaken. Als u het kunstgebit niet regelmatig schoonmaakt, blijven er voedselresten achter. Zowel op het kunstgebit als eronder. Als u die niet verwijdert, kan het tandvlees gaan ontsteken. Spoel bij voorkeur na iedere maaltijd de prothese en de mond van uw kind of cliënt schoon met water. Haal



etensresten op de prothese en in de mond weg. Gebruik een speciale protheseborstel bijvoorbeeld van Lactona of Oral-B om de prothese 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 schoon kunstgebit voelt altijd glad aan. Laat het gladde gebit tijdens het reinigen niet uit uw handen glijpen. Het zal kapot gaan. Vul voor de zekerheid eerst de wasbak met water en reinig het kunstgebit daarboven.

Leg het kunstgebit één keer per week een nachtje in azijn. Hiermee voorkomt u de vorming van tandsteen op het kunstgebit. Borstel het kunstgebit daarna goed en spoel het af met water. Leg het kunstgebit nooit in heet water en gebruik zeker geen bleekwater of schuurmiddelen. Vraag eventueel de behandelaar van uw cliënt om advies.

Maak ook de mond van uw cliënt schoon

Reinig behalve de prothese ook het slijmvlies waarop het kunstgebit rust: de kaken, het gehemelte en de overgang van de kaak naar de wangen. Anders kunnen vervelende ontstekingen ontstaan. En ook nu geldt: voorkomen is beter dan genezen. Masseer het slijmvlies minstens één keer per dag met een zachte tandenborstel en water. Besteed extra aandacht aan het gehemelte. Begin voor in de mond en laat uw kind of cliënt er rustig aan wennen dat u zijn mond poetst. Begin steeds aan de buitenkant in de bovenkaak. Daaraan went uw kind of cliënt het makkelijkst en geeft hij het minste verzet. Schuif de borstel steeds een beetje op. Poets daarna de binnenkant van de bovenkaak. Dan poetst u de buitenkant van de onderkaak, gevolgd door de binnenkant van de onderkaak. Wanneer uw kind of cliënt snel kokhalst, kunt u het beste vanuit het midden naar opzij en naar achteren poetsen. Bekijk de juiste poeshouding en methoden om de mond te openen op pagina 8 en 9 van deze brochure.



Doe het kunstgebit 's nachts uit

's Nachts moet u de prothese bij uw kind of cliënt uit de mond laten om het slijmvlies waar de prothese op rust gezond te houden. Bewaar de prothese na reiniging in een bakje schoon water. Borstel de prothese 's morgens opnieuw voordat u deze in de mond van uw kind of cliënt terugplaatst.

Prothesereinigingsmiddelen

Er zijn diverse prothesereinigingsmiddelen op de markt. Het waterstofperoxide dat erin zit heeft een antibacteriële werking. Een reinigingsmiddel remt of verwijdert verkleuringen van o.a. koffie, thee, wijn en tabak en is verfrissend. Een reinigingsmiddel lost geen tandplak op. Hiervoor is borstelen noodzakelijk. Overmatig gebruik van deze reinigingsmiddelen kan de prothese beschadigen. Het kunstgebit kan verbleken en het oppervlak kan ruwer worden. Voor uw kind of cliënt kan een prothesereinigingstablet levensbedreigend zijn. Ook kan schade aan de slokdarm optreden als uw kind of cliënt de tablet voor een snoepje aanziet. Aangeraden wordt daarom dagelijks water en vloeibare zeep en één keer per week azijn te gebruiken.

Reinigen implantaten

Een implantaat onder een kroon of brug zit verankerd in het bot. Het is erg belangrijk dat u de overgang van de kroon of brug naar het tandvlees goed schoonmaakt. Poets dit gebied zorgvuldig met een zachte (elektrische) tandenborstel met fluoridetandpasta en gebruik daarbij tandenstokers of ragers. Mondhygiëne is bij implantaten erg belangrijk, ook voor mensen met een beperking. Bij een slechte mondhygiëne kan uw kind of cliënt zijn implantaat verliezen.

Implantaten die als pijlers dienen onder een overkappingsprothese maakt u schoon met een zachte tandenborstel en tandpasta, ragers en/of

(super)flossdraad. Poets tweemaal per dag het deel van het implantaat dat boven het tandvlees uitsteekt. Besteed extra aandacht aan de overgang van het implantaat naar het tandvlees. Reinig de ruimte



onder de spalk met ragers en/of superfloss op aanwijzing van de tandarts of mondhygiënist. Op voorschrift van de tandarts of mondhygiënist kunt u eenmaal per dag chloorhexidinegel rondom het implantaat aanbrengen en de gebitsprothese eroverheen plaatsen.

Als u voedselresten en tandplak rond de implantaten niet weghaalt, gaat het tandvlees ontsteken. Daardoor verliezen ze op den duur hun houvast, gaan ze los staan en kunnen ze pijn veroorzaken. Bekijk de juiste poetshouding, methoden om de mond te openen en de poetsinstructie op pagina 8 t/m 11 van deze brochure.

Deel 4 Informatie en adressen

Voor meer informatie over mond- en gebitsproblemen, mondverzorging en mondgezondheid van mensen met een verstandelijke beperking kunt u terecht bij of op:

- Vereniging tot Bevordering der Tandheelkundige Gezondheidszorg voor Gehandicapten (VBTGG). Biedt informatie over tandheelkundige zorg voor mensen met een beperking.
www.vbtgg.nl | info@vbtgg.nl
- Centraal Overleg Bijzondere Tandheelkunde (COBIJT) geeft een overzicht van de in Nederland gevestigde Centra voor Bijzondere Tandheelkunde.
www.cobijt.nl
- Nederlandse Vereniging voor Kindertandheelkunde (NVVK) geeft een overzicht van de in Nederland werkende kindertandartsen.
www.nvvk.org | contact@nvvk.org
- De Nederlandse Vereniging voor Logopedie en Foniatrie (NVLF). De website informeert over het werk van de logopedist: het ontwikkelen en waar nodig het herstel van mondfuncties. Stoornissen in de mond kunnen ontstaan door neurologische aandoeningen of ziektes.
www.nvlf.nl | tel. 0348 - 45 70 70
- LFB is een belangenvereniging door mensen met een verstandelijke beperking die opkomt voor de belangen van mensen met een verstandelijke beperking.
www.lfb.nu | info@lfb.nu
- Kiesbeter.nl is een openbare zorgportal bedoeld voor alle volwassen inwoners van Nederland die vragen hebben op het gebied van zorg, zorgverzekeringen en gezondheid. De gehandicaptenzorg in Nederland kan op basis van geboden zorg, dienstverlening en huisvesting worden gezocht en vergeleken. De site biedt ook algemene informatie over gehandicaptenzorg.
www.kiesbeter.nl

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.