



Deel 3

Mondzorg

Patricia VandenBulcke

Inhoud

- Belang van mondzorg/ mondhygiëne
- Basisadviezen omtrent dagelijkse mondzorg



Even kennismaken

Patricia Vandenbulcke

- Bioloog
- Tandartsassistent
- Mondhygiënist
- Procesbegeleider Mondzorg
- Doctoraatsonderzoeker Bevolkingsstudies Mondgezondheid



Baboons floss with their own hair

Monday 3 September 2018 17:09, UK

sky news

CHARLOTTE MORGAN



Baboons have been spotted cleaning their teeth using their own body hair at Paignton Zoo Environmental Park in Devon.

Even kennismaken



Waarom is mondzorg/ mondhygiëne belangrijk?

- Voor mondgezondheid



- Voor algemene gezondheid



- Voor welzijn en levenskwaliteit



Belang van mondhygiëne voor mondgezondheid



Wat is een goede mondgezondheid?

- Functionele dimensie: eten, ademen, spreken
- Psychosociale dimensie: zelfvertrouwen, welzijn, sociale interacties
- Zonder pijn, ongemak of schaamte
- Varieert doorheen leven
- Integraal onderdeel van algemene gezondheid
- Ondersteunt deelname aan maatschappij



**World Health
Organization**



Tandplaque

- Meer dan 70% bacteriën
- Voedselresten
- Afschilferende huid
- Witte bloedcellen



Tandvleesproblemen



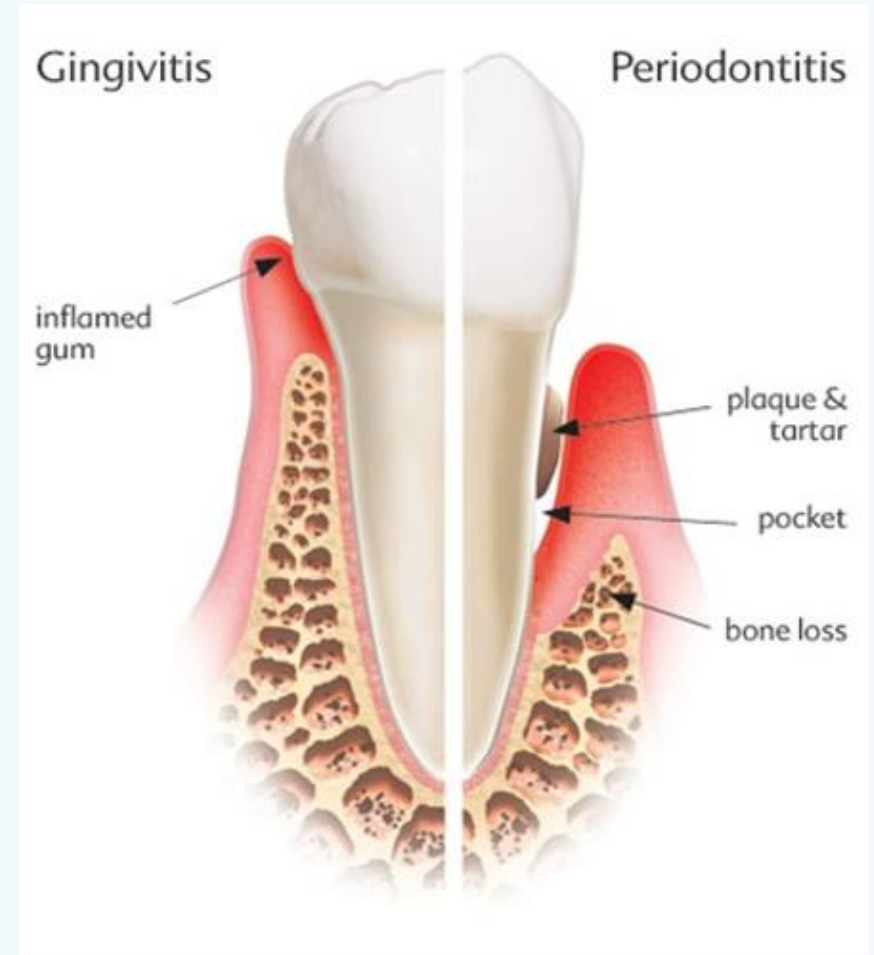
Tandvleesproblemen

➤ Gingivitis

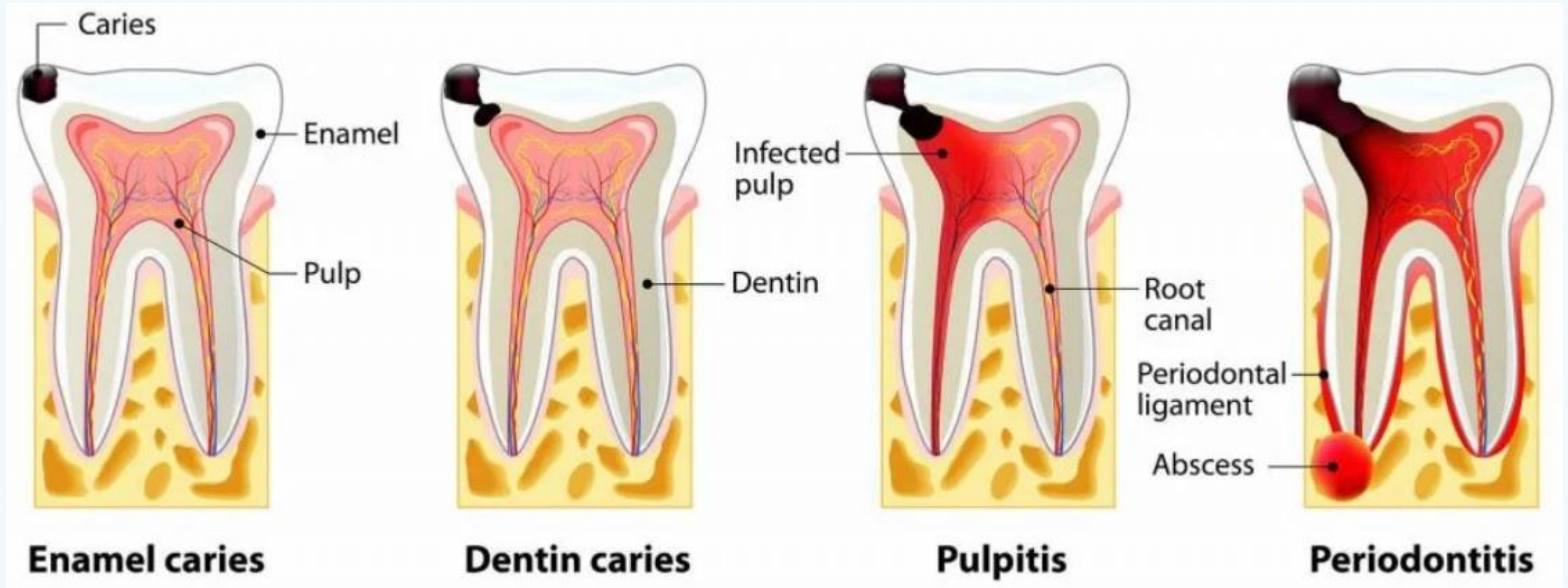
- 50-90 % volwassen bevolking
- Omkeerbaar, enkel zacht weefsel

➤ Parodontitis

- Ongeveer 50% volwassen bevolking > 30 jaar
- 10-15% ernstige vorm
- Ontstekingsreactie met onomkeerbare, chronische afbraak van steunweefsel



Cariës

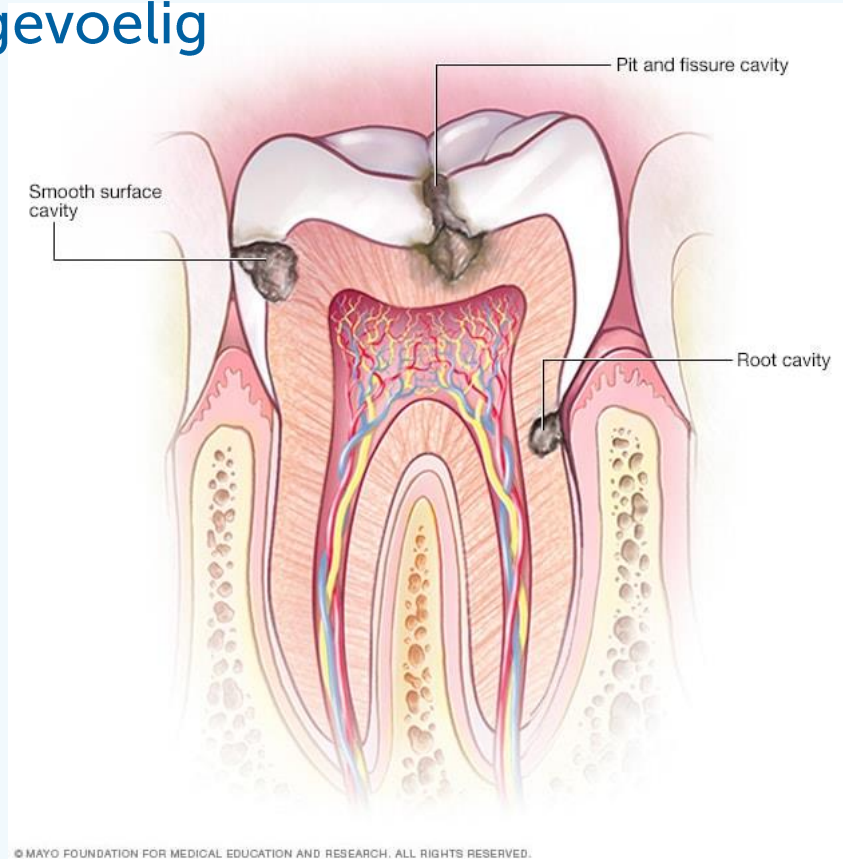


Bacteriën gebruiken suikers en produceren zuren die tandglazuur aantasten



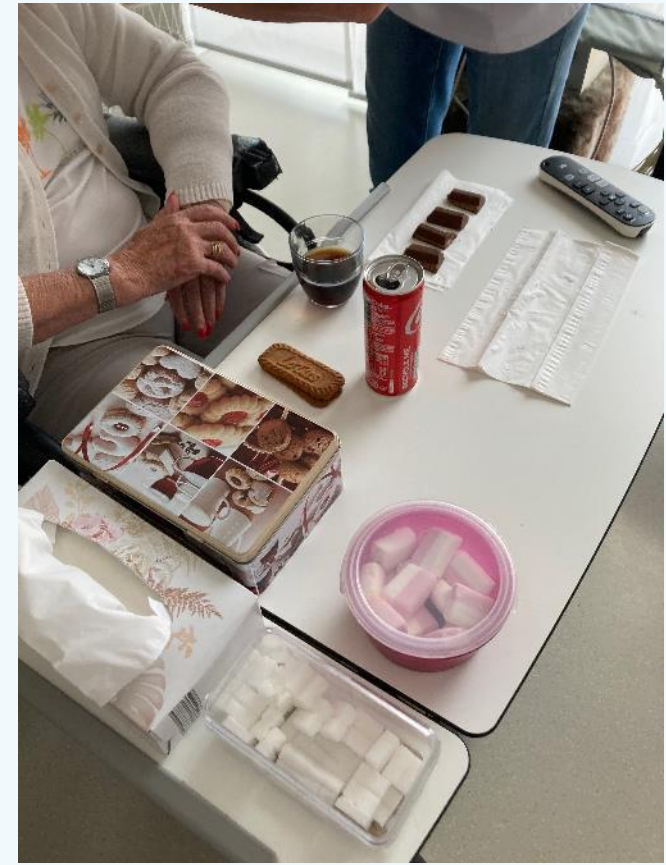
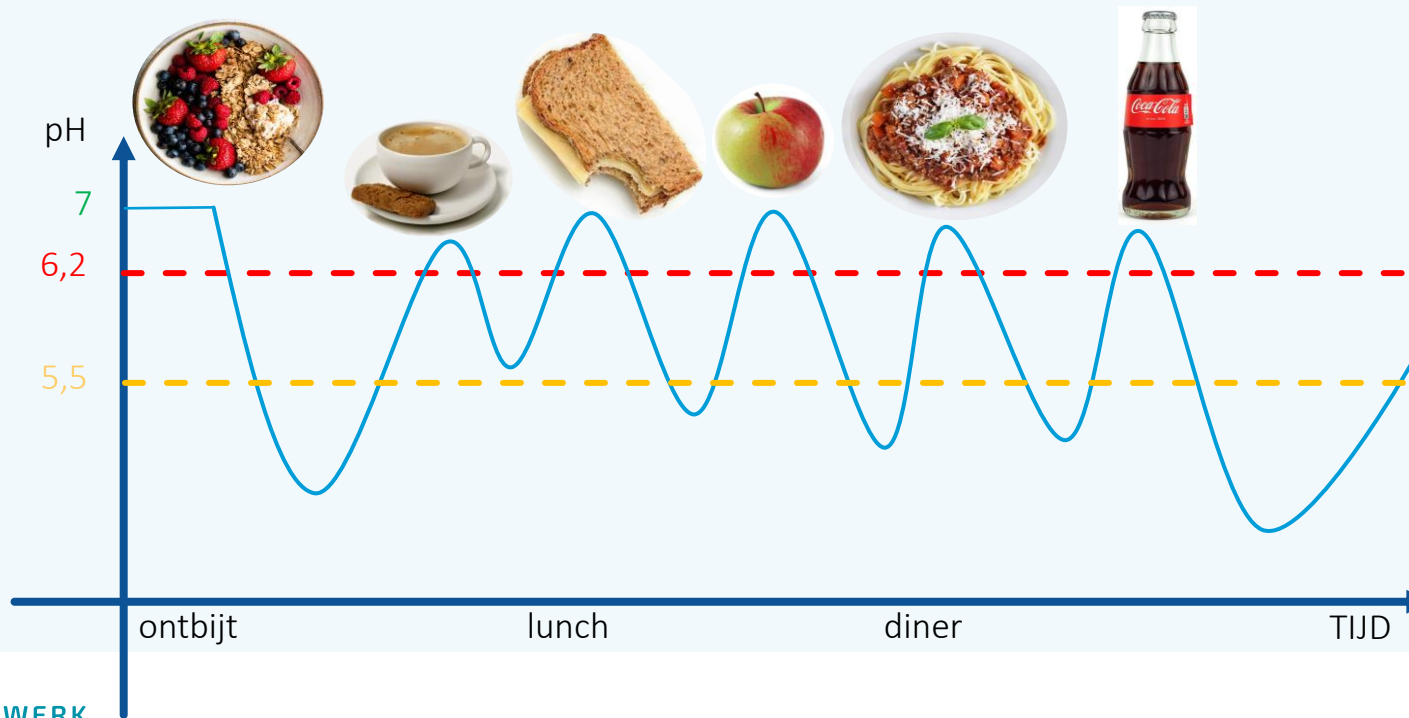
Cariës bij ouderen

- Vrijliggende worteloppervlakken extra gevoelig



Voeding belangrijk

- Niet alleen wat je eet
- Ook hoe vaak je eet
- ! gesuikerde drank



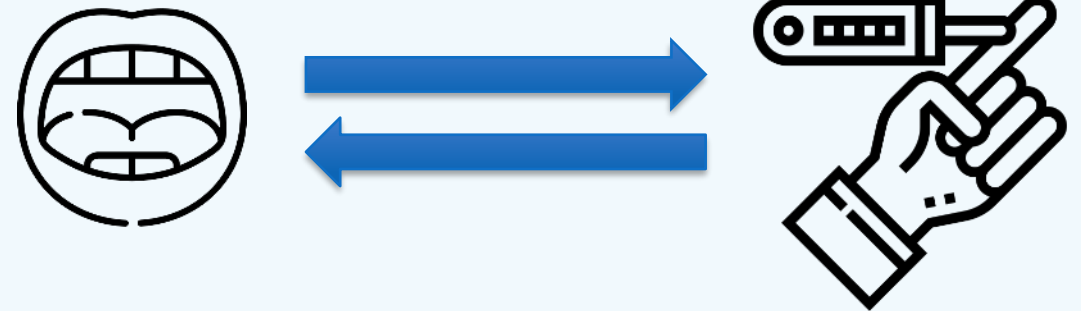
Belang van mondhygiëne voor algemene gezondheid

- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Longontsteking/ aspiratiepneumonie



Diabetes

- Parodontitis heeft negatieve invloed bij
 1. personen met diabetes:
 - Bloedsuikerwaarden verstoord
 - Meer diabetescomplicaties
 2. personen zonder diabetes:
 - Bevordert ontwikkeling diabetes



- Omgekeerd: ook diabetes heeft negatieve invloed op tandvlees!

Parodontitis wordt beschouwd als de 6de complicatie van diabetes.



Hart- en vaatziekten

- Personen met parodontitis hebben
 - 20% meer kans om hoge bloeddruk te hebben
 - Hoe erger de parodontitis, hoe meer kans op hoge bloeddruk
- Omgekeerd: ook personen met hoge bloeddruk hebben meer kans op parodontitis

**Voor zowel diabetes als hart- en vaatziekten:
Behandeling parodontitis en goede dagelijkse mondhygiëne
belangrijk!**



Aspiratiepneumonie

- Belangrijke reden voor hospitalisatie bij ouderen
- Belangrijke doodsoorzaak
- Hoger risico in WZCs ten gevolge van functionele beperkingen en andere aandoeningen
- Verband met mondbacteriën
- Een goede mondhygiëne
 - Vermindert het aantal pathogene mondbacteriën
 - Vermindert de kans op aspiratiepneumonie
 - Leidt tot verbeterde slik- en hoestreflex



Belangrijke pijlers voor goede mondzorg

- Dagelijkse mondhygiëne
- Jaarlijks tandartsbezoek
- Mondvriendelijke voeding

- Niet roken
- Alcohol beperken



Dagelijkse mondzorg

- Zie website Gezonde Mond: www.gezondemond.be/ouderen
 - ⇒ Voor iedereen
 - ⇒ Je vindt er onder andere
 - Kennishub 'Oral health in older adults'
 - Basisadviezen omtrent dagelijkse mondzorg (oude
 - Basisadviezen protheseshygiëne
 - Omgaan met weerstand bij dagelijkse mondzorg
 - Kennisclips, factsheets, ...



Dagelijkse mondzorg

- Natuurlijke tanden en alle vaste structuren in de mond
- Uitneembare prothese
- Slijmvliezen en tong



Natuurlijke tanden en alle vaste structuren in de mond

- Tandeborstel met kleine borstelkop en zachte haren
 - Eventueel kindertandeborstel
 - Elektrisch of handmatig
 - Vervangen: elk seizoen of eerder als de haren scheef staan
 - Rechtopstaand en droog bewaren met kop bovenaan



Natuurlijke tanden en alle vaste structuren in de mond

- Gebruik tandpasta met 1450 ppm fluoride vanaf 6 jaar
 - Hoeveelheid aanpassen aan het aantal tanden (1-2 cm)
 - Eventueel zonder natrium lauryl sulfaat bij slikproblemen, etc.
 - Onder 6 jaar: tandpasta met 1000 ppm fluoride
 - Hoeveelheid: 0-2 jaar rijstkorrel – 2-6 jaar erwt

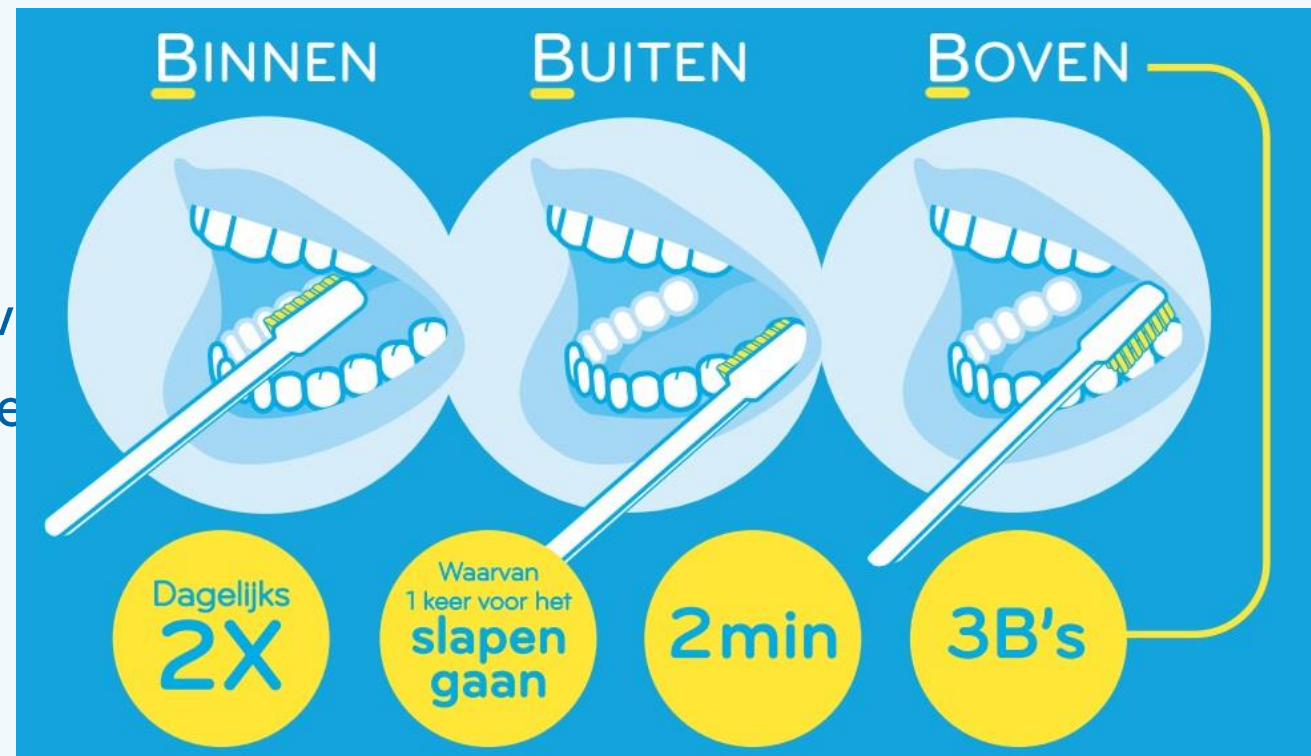


Natuurlijke tanden en alle vaste structuren in de mond

➤ 2 keer per dag en zeker voor het slapen gaan

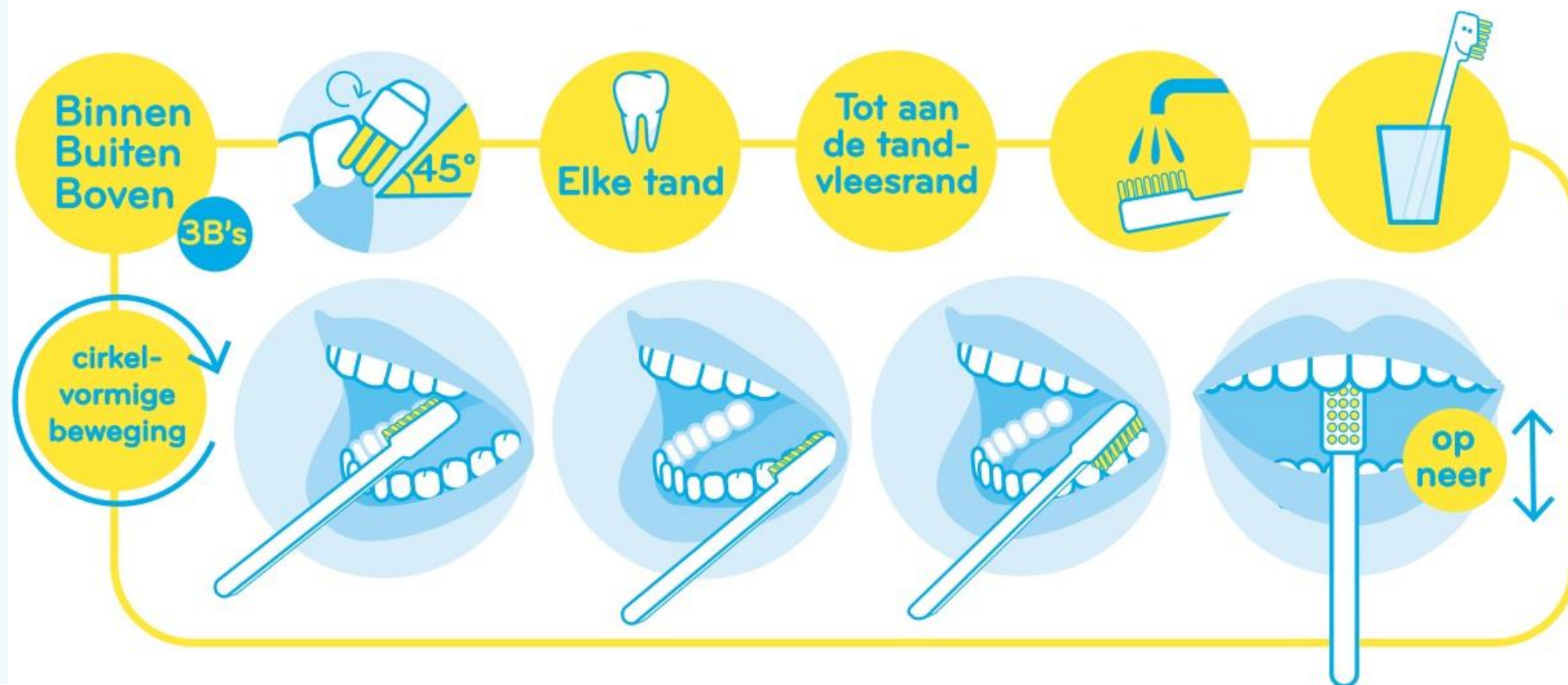
➤ Poetstechniek

- Volgens de 3 B's
- Verschillend elektrisch en manueel!
- Aandacht voor overgang tand-tandv
- NIET naspoelen met water (uitspuwe



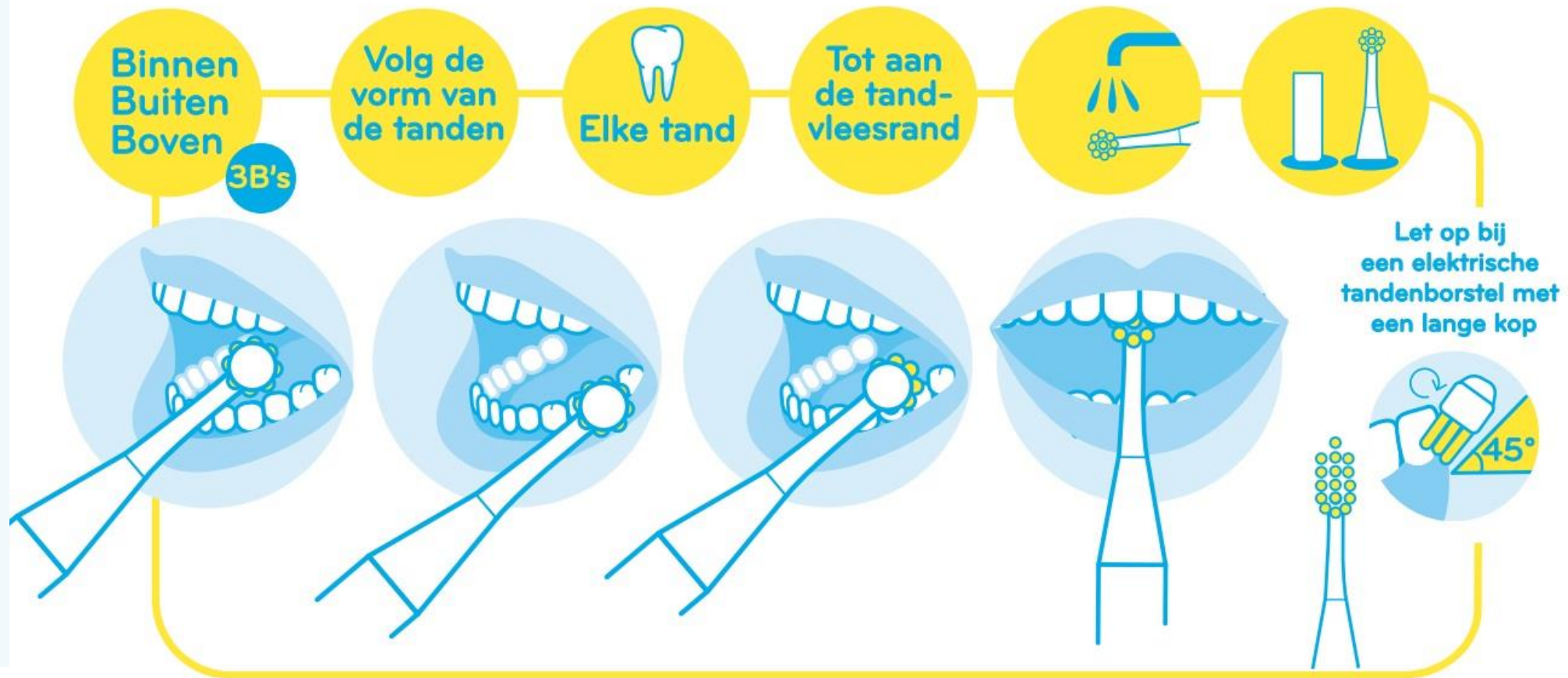
Natuurlijke tanden en alle vaste structuren in de

POETSMETHODE MANUEEL



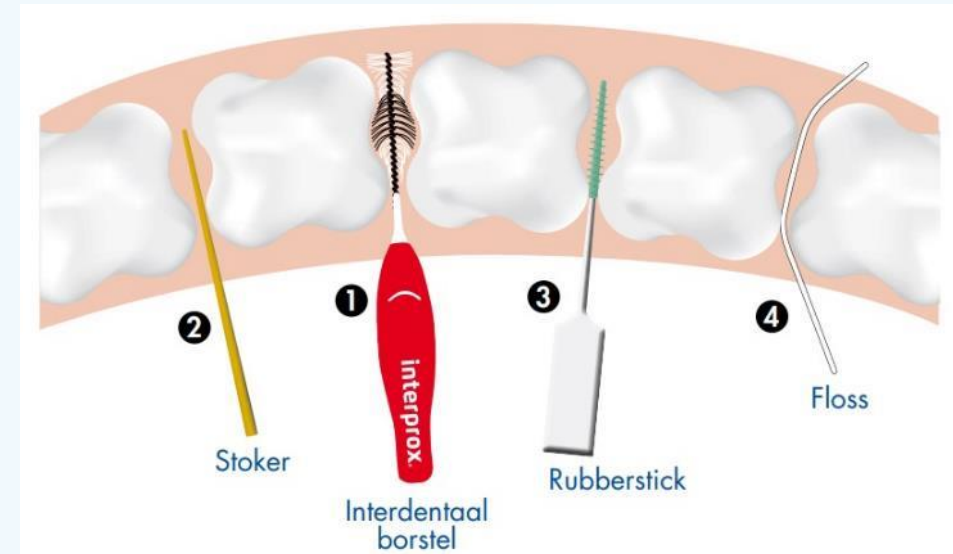
Natuurlijke tanden en alle vaste structuren in de

POETSMETHODE ELEKTRISCH



Natuurlijke tanden en alle vaste structuren in de mond

- Tussen de tanden reinigen
 - 1 keer per dag
 - vóór het poetsen
 - advies door mondhygiënist of tandarts



Natuurlijke tanden en alle vaste structuren in de mond

➤ Implantaten

- Poetsen zoals natuurlijke tanden met tandenborstel en tandpasta
- Onder de vaste structuren met een rager



Natuurlijke tanden en alle vaste structuren in de mond

- Kronen, bruggen, niet-uitneembare tanden op implantaten
 - Poetsen zoals natuurlijke tanden met tandenborstel en tandpasta
 - Ook tussen de kronen poetsen met rager aangepast aan de ruimte die er is
 - Extra aandacht voor overgang kroon- tandvlees



Mondspoelmiddel?

- Overbodig!
- Goede mondhygiëne bestaat uit het wegpoetsen van tandplaque
- Mag sowieso geen alcohol bevatten
- In bepaalde gevallen aanvullend aangeraden door mondhygiënist of tandarts, bv. met chloorhexidine na tandextractie

Uitneembare prothese

- Poets met protheseborstel
 - Heeft hardere haren dan tandenborstel
 - Is tweezijdig: puntige borstel en rechte borstel
 - Rechtopstaand en droog bewaren met kop bovenaan
- Gebruik vloeibare, neutrale zeep
 - GEEN tandpasta (omwille van schuurmiddel)



Uitneembare prothese

- Afspoelen met water na elke maaltijd
- Poets 2 keer daags, waarbij zeker elke avond voor het slapen gaan
- Poetstechniek
 - Voorkom breuk: poets de prothese boven wat water in lavabo of boven handdoekje
 - Poets de binnenkant met de puntige borstel
 - Poets de buitenkant met de rechte borstel
- Bewaar de prothese 's nachts droog in een open doosje



Uitneembare prothese

- Kleefcrème
 - Normaal niet nodig
 - Soms meer comfort
 - Moeilijk te reinigen van prothese en slijmvliezen

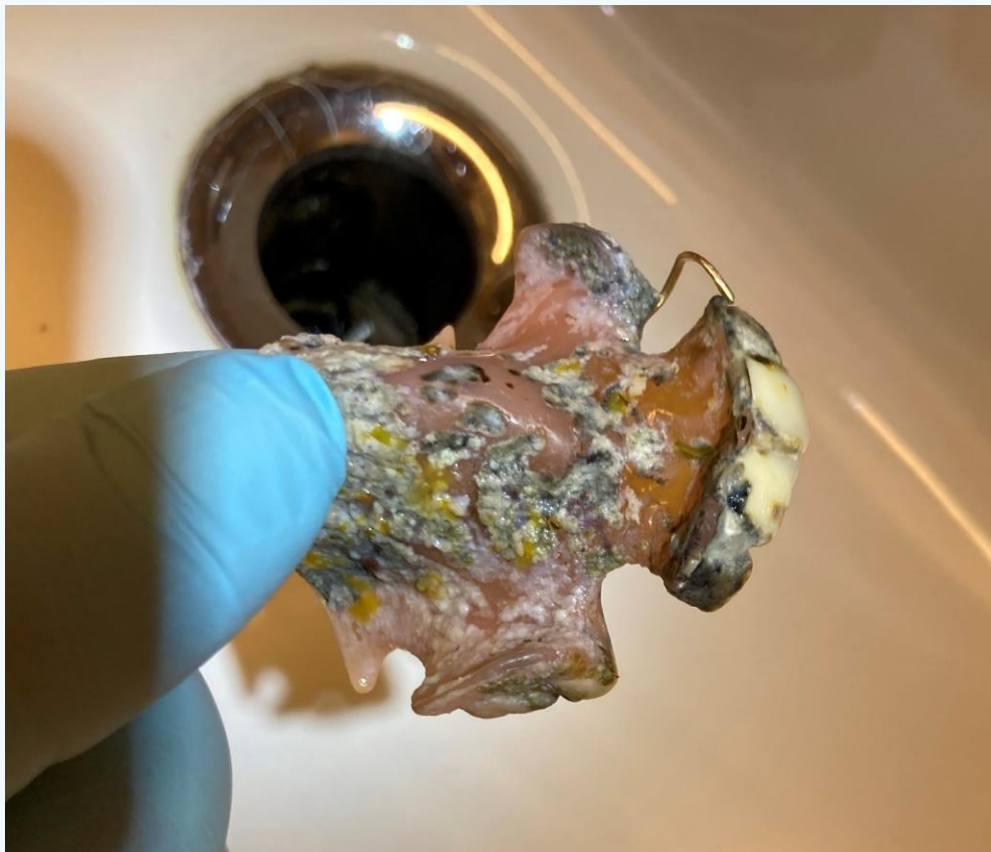


Reinigingstablet?

- Overbodig!
- Goede hygiëne van de prothese bestaat uit het wegpoetsen van tandplaque
- Op advies van mondhygiënist of tandarts bij schimmelinfectie
- Tandsteen op de prothese: natuurazijn



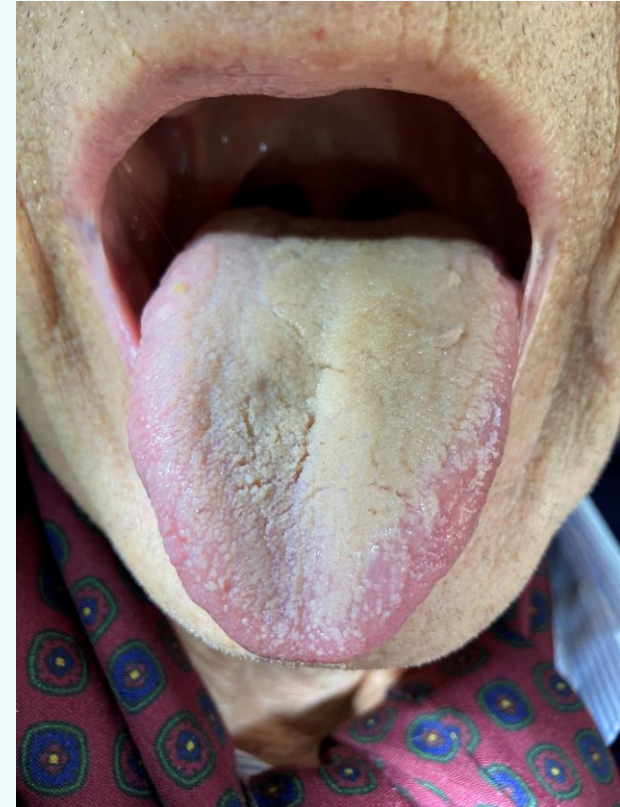
Uitneembare prothese



Slijmvliezen en tong

➤ Tong

- Ruw oppervlak met dun wit beslag
- Opslagplaats voor bacteriën: ademgeur



Slijmvliezen en tong

- Reinig de tong één keer per dag
- Techniek:
 - Plaats schraper achteraan op tong, druk uitoefenen en naar voor schrapen
 - Herhaal 5 keer over volledige oppervlak
 - Bij anderen uitvoeren: tongpunt vasthouden met gaasje en wat trekken
- Blijvende ademgeur: advies van mondhygiënist of tandarts
- Schrapper afspoelen en afdrogen



Slijmvliezen en tong

➤ Slijmvliezen

- Omvat kaakwallen, gehemelte en binnenzijde van wangen en lippen
- Reinigen om voedselresten en plaque te verwijderen
- Voorkomen van schimmel



Slijmvliezen en tong

- Eén keer daags
- Techniek:
 - Nat gaasje om de vinger slaan
 - Alle zones schoonmaken



Omgaan met weerstand tijdens dagelijkse mondzorg

GEZONDE MOND

HOE OMGAAN MET WEERSTAND TIJDENS DE DAGELIJKE MONDZORG

GEEN ONE-SIZE-FITS-ALL AANPAK

Gezonde Mond

Onderstaand overzicht biedt tips aan die kunnen gebruikt worden bij het aanreiken van de dagelijkse mondzorg bij personen die weerstand vertonen. Je zal met deze tips het afweergedrag niet altijd kunnen oplossen. Ze geven je wel handvatten om er mee om te gaan, en reiken manieren aan om toch de zorg te kunnen geven die je wilt geven.

VERTROUWENSBAND OPBOUWEN

- Vraag toestemming vooraleer te starten.
- Ken de gewoontes van de persoon en hou hier rekening mee.
- Hou lichaamscontact. Zachte aanrakingen kunnen hen geruststellen.
- Als het moeilijk gaat, laat een collega het dan proberen.

OORZAAK WEERSTAND ACHTERHALEN

- Probeer te achterhalen waar de weerstand vandaan komt en stem je techniek hierop af. Er zijn meerdere oorzaken dan hieronder opgesomd, een individuele aanpak is van uiterst belang.
- Oorzaken bij de persoon met weerstand kunnen bijvoorbeeld zijn: heeft pijn in de mond, herkent het gebit niet, is vermoeid na de zorg...
- Oorzaken bij de zorgverlener kunnen bijvoorbeeld zijn: is ongeduldig, weet niet goed wat te doen, verliest de aandacht tijdens het helpen...

TIJDSTIP

- Neem tijd voor de dagelijkse mondzorg.
- Dring niet onnodig aan of kies een ander tijdstip van de dag.
- Zoek naar momenten tijdens de dag waar de persoon het meest rustig is.
- Breng een routine tot stand.

STAP PER STAP

- Benader van voor en op ooghoogte (=in hun gezichtsveld).
- Tell-show-do: geef duidelijk aan wat je van plan bent te gaan doen.
- Wees geduldig, herhaal jezelf waar nodig.
- Gebruik eenvoudige taal.
- Geef korte, duidelijke instructies.

OMGEVING

- Zo weinig mogelijk personen aanwezig.
- In een herkenbare, rustige ruimte zonder buitensporige geluiden.

Bronnen: Jankovic, R. & Kellomaki, A. M., Rogers, A., Winkler, V., Jansen, J., & (2019). Randomised clinical trial: Efficacy of strategies to provide oral hygiene activities to nursing home residents with dementia who need mouth care. *Gerodontology*, 36(1), 345-355.

WAT BIJ KLEMMEN

- De buitenkant van de tanden kan steeds gepoetst worden.
- Gebruik twee tandenborstels. Breng het handvat van de tweede tandenborstel tussen de tanden terwijl je met de andere tandenborstel of je vinger de wang weghoudt.

REDDEN

- Het vervangen van een zorgverlener met een andere zorgverlener tijdens een onsuccesvolle mondzorgactiviteit wanneer het afweergedrag uit de hand loopt. Eerste zorgverlener komt als dreiging over en tweede zorgverlener komt als het ware de patiënt "redden".

AFLEIDING

- Leid de persoon af door middel van bijvoorbeeld foto's in de kamer, zingen, goed gespreksonderwerp...
- Laat de persoon eenzelfde voorwerp (tandenborstel, beker,...) vasthouden tijdens het poetsen door de zorgverlener.

AANMOEDIGEN EN GERUSTSTELLEN

- Geef positieve feedback over de prestaties van de persoon.
- Vermijd betutteling. Spreek rustig, duidelijk en op een lage toonhoogte.
- Glimlach steeds als je de persoon met afweergedrag benadert, andere gezichtsuitdrukkingen (gefrustreerd, verrast, ...) worden sneller als bedreigend ervaren.
- Stel de persoon gerust en beloon hem/haar door complimenten te geven over zijn/haar tanden of gedrag.

STIMULEER ZELFZORG

- Laat de persoon zoveel mogelijk zelf doen.
- Hand-over-hand: plaats je hand over die van de persoon en voer de beweging samen uit, gids hun hand tijdens het poetsmoment.
- Indien zelfzorg niet meer mogelijk is en de persoon bedlegerig is, kan er ook gepoetst worden. Mondzorg wordt dan best uitgevoerd als de persoon in zijligging ligt.



Wil je meer weten over mondzorg of heb je nood aan enkele praktische technieken/tips? Scan dan zeker de QR code voor enkele praktische instructievideo's.

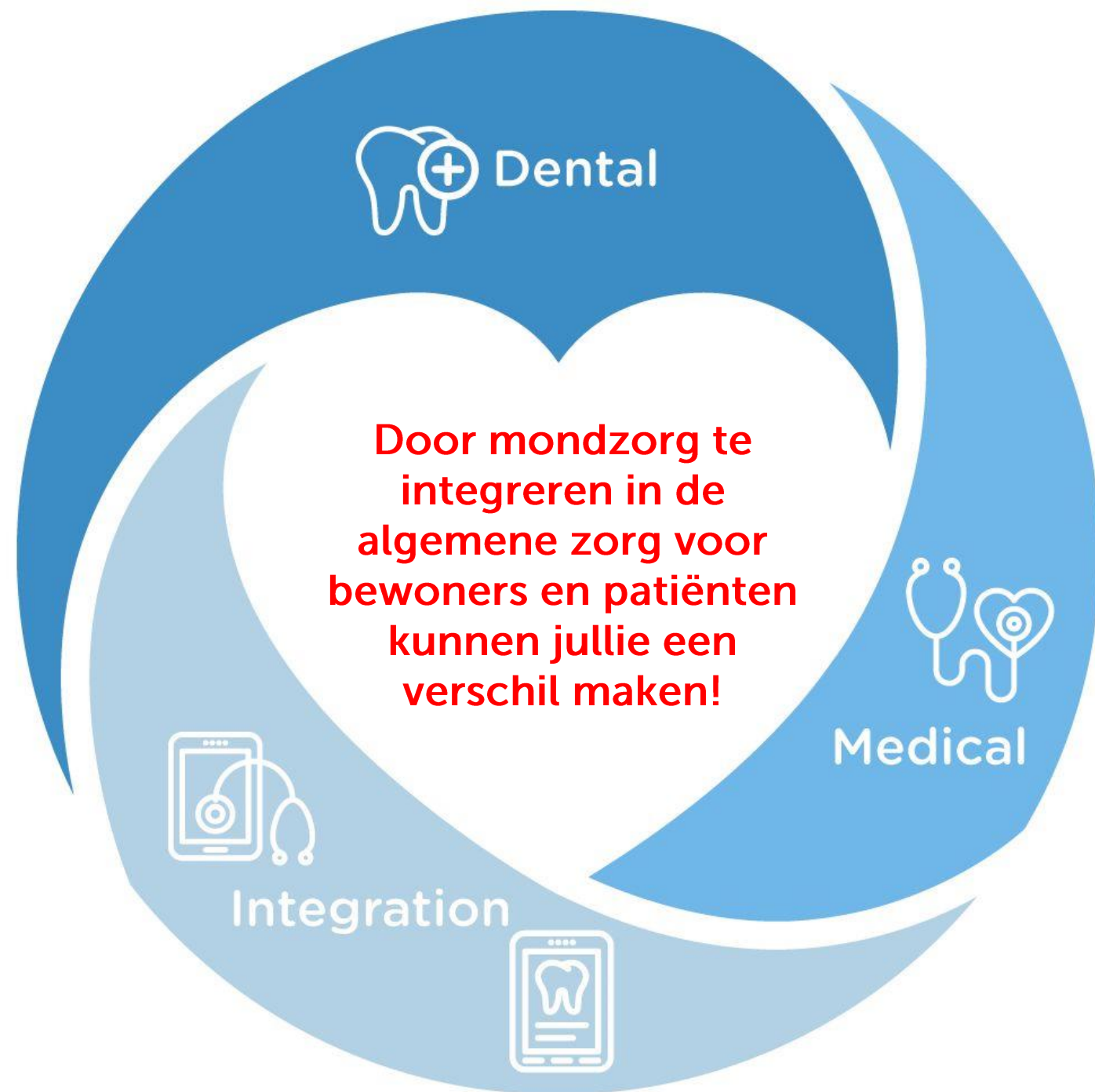
En vergeet zeker niet: elke kleine stap vooruit is een stap in de goede richting!

GEZONDE MOND



Take home messages

- Goede mondzorg bestaat uit:
 - een goede dagelijkse mondzorg,
 - een jaarlijks tandartsbezoek
 - goede voedingsgewoonten
- Goede mondzorg is belangrijk voor:
 - Mondgezondheid
 - Algemene gezondheid
 - Welzijn en levenskwaliteit



De Mondzorglijn voor WZCs

- Met coaching van een procesbegeleider stap voor stap naar een verankerd mondzorgbeleid!

DE MONDZORGLIJN
In het woonzorgcentrum



**GEZONDE
MOND**

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID





VRAGEN?

Patricia Vandenbulcke
patricia.vandenbulcke@kuleuven.be