



Met de kiezen op elkaar

MKA

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Inhoud

- Wat betekent de mond op slot doen?
- Mondverzorging
- Voeding
- Adviezen voor de voeding
- Uw vragen

Met de kiezen op elkaar.

U wordt binnenkort behandeld voor een kaakbreuk (= fractuur) of een operatieve correctie van de kaakvorm (= osteotomie). Hiervoor worden uw kaken vastgezet. Afhankelijk van de ingreep blijven de kiezen één tot zes weken op elkaar. Tijdens deze periode kunnen er problemen ontstaan met de mondverzorging en voeding. In deze folder vindt u adviezen hierover.

Wat betekent de mond op slot doen?

Zoals een gebroken been met gips wordt vastgezet, gebeurt dat in de mond met een metalen beugel: de spalk. Deze spalk wordt met ijzerdraadjes aan de tanden en kiezen vastgemaakt. Daarna worden de kaken gefixeerd met elastieken tussen de spalken in de onder en bovenkaak zodat de kiezen op elkaar blijven staan. Als bij u een orthodontische apparaat wordt gebruikt, worden de elastiekjes daaraan vastgemaakt.

Gevolgen

De spalken kunnen de mond en de lippen irriteren en gevoeligheid veroorzaken. Door alle haken en hoeken is het moeilijk poetsen. U moet daarom meer aandacht besteden aan de mondverzorging. Achtergebleven voedselresten en plak, waarin hoofdzakelijk bacteriën zitten, veroorzaken tandvleesontstekingen (irritaties, bloedingen).

Als u uw kaken op elkaar heeft, ervaart u hoe vaak en wanneer u uw mond gebruikt: bij eten, drinken, huilen, praten, lachen etc. Daarnaast kost het eten u meer moeite waardoor u kunt afvallen. Het is dus belangrijk dat u ook aandacht besteedt aan de voeding. Tijdens opname zal de diëtiste in consult gevraagd worden.

Mondverzorging

Tijdens de periode dat de kiezen op elkaar staan, heeft de mond extra verzorging nodig.

Een goede mondverzorging is nodig om:

- Tandbederf (cariës) te voorkomen.
- Tandvleesontstekingen (gingivitis en/of parodontitis) en andere mogelijke infecties te voorkomen. Ontstoken tandvlees is te herkennen aan de rode kleur en irritaties. Tijdens het poetsen kunnen dan bloedingen ontstaan. Gezond tandvlees bloedt niet tijdens het poetsen en heeft een lichtroze kleur.
- Te zorgen dat uw mond en lippen in een zo goed mogelijke conditie blijven, zodat u bijvoorbeeld niet uit uw mond gaat ruiken (= slechte adem).

Tips voor een goede mondverzorging

Hieronder staan adviezen wat u het beste kunt doen om uw mond goed te verzorgen. Het advies is tenminste viermaal per dag het gebit, de spalk en de lippen te verzorgen. Elke keer poetst u dan eerst uw gebit, maakt de ruimten tussen de tanden en kiezen schoon met bijvoorbeeld een tandenstoker en gebruikt u een spoelvoestof. Daarnaast verzorgt u uw lippen.

De tandenborstel

Een zachte tandenborstel met kleine kop waarbij de haren dicht bij elkaar staan, is voor het onderhoud van een gespalkte mond het prettigst. Bijvoorbeeld Lactonatomy, butler gum 111. Het vergt wat tijd om handigheid te krijgen in het poetsen van de spalken en tanden. Door een kleine zachte tandenborstel te gebruiken, kunt u goed onder en boven de spalk schoonmaken. Ook bij een gevoelige mond is het poetsen met een zachte borstel mogelijk.

De tandpasta

Iedere tandpasta met fluoride is goed, die niet teveel schuurt en een prettige smaak voor u heeft. Bijvoorbeeld Elmex, Zendium, Prodent of Everclean.

De spoelvloeistof

De binnenkant van het gebit is door de aangebrachte fixatie ontoegankelijk geworden. Het reinigen met de tandenborstel is daar onmogelijk. Met een spoelvloeistof probeert u de binnenzijde schoon te maken. Een spuit of spray met deze vloeistof geeft ook goede resultaten, hiermee krijgt u de ruimten tussen de tanden en kiezen schoon.

Het is belangrijk eerst te poetsen en daarna te spoelen met één van de onderstaande spoelvloeistoffen. Er zijn verschillende vloeistoffen.

De meest voorkomende zijn:

- **Chloorhexidine**-oplossingen. Spoel hiermee dus viermaal per dag. Tijdens het spoelen houdt u de oplossing één minuut in de mond! Na enige weken kunnen uw tanden en kiezen bruin verkleuren. Dit kan geen kwaad, alhoewel het geen aangenaam gezicht is. U kunt dit zelf slechts gedeeltelijk wegpoetsen. Het kan worden weggehaald als de spalk uit de mond is. **De vloeistof mag niet doorgeslikt worden!**
- Waterstofperoxyde 3% (bij voorkeur waterstofperoxyde half om half verdunnen met lauw water). Mochten er over de mondverzorging nog onduidelijkheden zijn, aarzel dan niet en vraag het uw mondhygiëniste of kaakchirurg. **De vloeistof mag niet doorgeslikt worden!**

Schoonmaken met de tong

Ook kunt u met wattonggymnastiek de binnenkant van uw gebit schoonwrijven. Dat klinkt misschien wat raar, maar het puntje van de tong is sterk en beweeglijk en het kan daarom bijna overal bijkomen. U poetst als het ware de binnenkant van het gebit met de tongpunt schoon.

Lippen

Verzorg ook viermaal per dag uw lippen en mondhoeken. U voorkomt pijnlijke uitdroging en scheurtjes door lippenvet te gebruiken: eerst de mondhoeken en lippen schoonmaken en droogdeppen, daarna licht invetten.

Voeding

Ieder van ons heeft een volwaardige voeding nodig om gezond te blijven. Deze voeding bestaat uit verschillende stoffen. De volgende voedingsstoffen zijn belangrijk: eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen en water.

Elke voedingsstof heeft zijn eigen functie voor het lichaam. Juist na een chirurgische ingreep heeft uw lichaam extra behoefte aan al deze voedingsstoffen. Dit is nodig om het beschadigde weefsel te genezen en om infectie te voorkomen en te bestrijden. U kunt in principe alles eten, alleen niet op de manier die u gewend bent.

Welke moeilijkheden kunt u verwachten?

Doordat u kiezen op elkaar staan, kunt u niet kauwen. U kunt wel eten, maar de voeding moet vloeibaar zijn. Dat betekent dat u het voedsel moet malen, eventueel verdunnen en zeven. Dit kost extra tijd en moeite. Omdat het eten u wat meer moeite kost, is het mogelijk dat u afvalt. U kunt zelf meehelpen dit te voorkomen, zie hiervoor 'adviezen voor de voeding'.

Gebruik van speciale apparatuur

Vloeibare voeding kunt u bereiden met behulp van verschillende apparatuur. Een keukenmachine is het meest ideaal. De aanschaf ervan is echter nogal prijzig. Misschien heeft iemand uit uw familie of kennissenkring er één in het bezit, zodat u het apparaat een tijdje leent. Het gebruik van een staafmixer biedt u vrijwel dezelfde mogelijkheden als de keukenmachine. De aanschaf is veel voordeliger. Het goedkoopst is de roerzeef, ook wel passvite genoemd. Het zeer fijn maken van vlees kost iets meer moeite, maar door langer te pureren wordt het uiteindelijk toch heel fijn.

Adviezen voor de voeding

Hieronder vindt u algemene tips over de voeding en adviezen om het gewichtsverlies te verminderen of te voorkomen.

Algemene adviezen

- Sterk zoete, zure en zoute producten, scherpe kruiden en specerijen kunnen bij wondjes in de mond een bijtend of pijnlijk gevoel geven.
- Zoete melkproducten (melk, pap van melk, vla) geven soms aanleiding tot hinderlijke slijmvorming in de mond.
- Zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt geven vaak geen problemen.
- U maakt de voeding vloeibaar door deze fijn te malen en te verdunnen met bijvoorbeeld melk, groentensap, bouillon of vruchtensap.
- Gebruik meerdere maaltijden per dag; dus drie hoofdmaaltijden en drie of vier tussenmaaltijden. Door de voeding met vocht te verdunnen, neemt de hoeveelheid voedsel flink toe. Van het vele vocht krijgt u snel een vol gevoel. Om voldoende voedingsstoffen en calorieën op te nemen is het daarom belangrijk om regelmatig over de dag verdeeld meerdere maaltijden te gebruiken.
- Het is mogelijk dat sommige vloeibare gerechten stukjes fruit, groente of vlees bevatten, zoals vruchtenyoghurt en soep. Deze gerechten zeeft u of u maalt de stukjes fijn en voegt het weer toe aan het gerecht. Als u in het bezit bent van een staafmixer hoeft u het gerecht niet eerst te zeven, u kunt het gerecht direct fijnmalen.
- Soms kan het opzuigen van de voeding via een rietje pijnlijk zijn of heel moeilijk gaan. U kunt dan een stukje van het rietje afknippen om zo het opzuigen makkelijker te maken. Ook kunt u de voeding opzuigen met een “spuitje” (waar normaal gesproken injecties mee worden gegeven) en daarna leegspuiten in de mond.

Tips om het gewichtsverlies tegen te gaan

Er zijn verschillende mogelijkheden om zoete en hartige gerechten calorierijker te maken. Daarnaast krijgt u informatie over het gebruik van dieetproducten.

Zoete gerechten

- Kies volle melkproducten: volle melk, volle yoghurt, volle kwark, volle vla en volle drinkyoghurt.
- Gebruik een scheutje slagroom in vla, pap, yoghurt en koffie. U kunt de slagroom beter niet kloppen. Geklopte slagroom geeft namelijk een vol gevoel.
- Voeg extra suiker toe aan pap, yoghurt, vla en dranken. Vindt u dit te zoet, dan kunt u gebruik maken van een voedingssuiker (zie dieetproducten in poedervorm).
- Gebruik een klontje boter of (dieet) margarine in de pap.
- Voor een fris zure smaak en voor extra vitamine C gebruikt u vruchtenmoes: vers fruit of fruit uit blik of pot pureren en eventueel toevoegen aan melk, yoghurt, vla of kwark.
- Kant en klare producten als yoghurt drank, vruchtensappen, chocomel, babyfruit in potjes (eventueel verdund met vruchtensap) zijn makkelijk om tussendoor te gebruiken.
- U kunt gebruik maken van dessertsauzen en limonadesiroop om dranken en melkproducten op smaak te maken.

Hartige gerechten

- Voeg aan de soep en de gemalen warme maaltijd altijd een klontje boter/ dieetmargarine, een scheutje olie of ongeklopte slagroom toe. Kies bij voorkeur gebonden soepen of maaltijdsoepen.
- Makkelijk in gebruik zijn de potjes babyvoeding. U hoeft het namelijk alleen maar op te warmen en te verdunnen. Eventueel brengt u het nog op smaak met kruiden en een beetje zout.
- Alle componenten van de warme maaltijd moeten worden gemalen: het vlees, de groente en de aardappelen/ rijst/pasta/peulvruchten. U kunt jus, bouillon of saus gebruiken om de voeding te verdunnen tot de gewenste dikte.
- Gemalen voeding kan eentonig worden. Varieer daarom de groente, het vlees en de aardappelvervanging regelmatig.

Dieetproducten

Wanneer het eten u veel moeite kost of als u gewicht verliest, is het verstandig om een dieetproduct te gebruiken als extra aanvulling op uw voeding. Deze dieetproducten bevatten naast veel calorieën ook vitamines en mineralen.

Onderstaande producten zijn te koop bij de apotheek. De kosten van deze dieetproducten worden niet door de ziektekostenverzekeraar vergoed.

Vloeibare dieetproducten

- Enriché (Abbott) in de smaken vanille en chocolade. Dit product bevat tevens voedingsvezels die een goede invloed hebben op de ontlasting (zowel bij diarree als bij verstopping).
- Ensure (Abbott) in de smaken vanille, chocolade, noot, champignon, asperge en kip.
- Ensure Plus (Abbott) in de smaak vanille. Dit product bevat extra eiwit en extra calorieën. Ook zijn er smaaksachets (citroen, sinaasappel en noot), die u kunt toevoegen aan de vanillesmaak.
- Nutridrink (Nutricia) in de smaken banaan, tropical, aardbei, sinaasappel, caramel, vanille, champignon en asperge. Dit product bevat extra calorieën.
- Fortimel (Nutricia) in de smaken aardbei, abrikoos, bosvruchten, mokka, chocolade en vanille. Dit product bevat extra eiwit.
- Fortifresh (Nutricia) in de smaken ananas, frambozen en vanillecitroen. Dit product is op basis van yoghurt en bevat extra eiwit.
- Ensini (Nutricia) in de smaken bosvruchten of sinaasappel-perzik. Dit is een energierijke drank en juist geschikt bij slijmvorming of als melkproducten tegenstaan.

Dieetproducten in poedervorm

Fantomalt (Nutricia) is een voedingssuiker dat nauwelijks zoet is en daarom geschikt is om aan allerlei (vloeibare) gerechten en dranken toe te voegen, zowel hartig als zoet. Dit product levert alleen energie, dus geen vitamines en mineralen.

Bereiding: los minimaal één maatschepje (of eetlepel) al roerend op in warme of koude dranken/gerechten. U kunt net zoveel toevoegen als u wilt en als mogelijk is.

In plaats van Fantomalt kunt u ook gebruik maken van druivensuiker. Druivensuiker is goedkoper dan Fantomalt en smaakt minder zoet als suiker, maar zoeter dan Fantomalt.

Tot slot

Wij raden u aan tijdens de periode dat de mond op slot zit weinig tot geen alcoholische dranken te gebruiken.

Soms verliezen mensen heel snel veel van hun gewicht en hebben ze erg veel moeite om het gewicht er weer bij te eten. Valt u binnen een maand tijd meer dan 10% van uw gewicht af (als u normaal 70 kg weegt en binnen een maand 7 kg minder), bel dan voor advies naar de diëtist.

Uw vragen

Heeft u nog vragen, maakt u zich zorgen of ontstaan er problemen? Neem dan gerust contact op met de afdeling mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie Polikliniek 20. Dat kan op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur via telefoonnummer (0229) 257666.

Buiten kantooruren en bij spoed kunt u contact opnemen met de dienstdoende kaakchirurg via het algemene nummer van het Dijklander Ziekenhuis(0229) 257257.

Heeft u nog vragen over uw dieetadvies, dan kunt u terecht bij de afdeling diëtetiek van het ziekenhuis: Telefoon (0229)- 257 257 of dietist@westfriesgasthuis.nl

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00616-NL 09-12-2020