



Mondzorg

Interne geneeskunde

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Mondzorg

Een frisse, gezonde mond: dat is wat iedereen wil. Ziekte en medicijnen hebben echter directe invloed op de conditie van onze mond. Geur en smaak kunnen veranderen en mondproblemen als een te droge mond of pijnlijke plekjes kunnen de kop op steken.

Goede mondzorg vermindert de kans op problemen met het mondslijmvlies en het tandvlees. Hierdoor kunt u langer en beter eten, wat mogelijk leidt tot minder gewichtsverlies, een betere lichamelijke conditie en behoud van kwaliteit.

Wat kunt u zelf (of iemand die voor u zorgt) doen om de mond zo gezond mogelijk te houden?

Allereerst voelt u zelf het beste aan of uw mond verandert: een drogere mond of juist een mond met wat taaier slijm, gevoel van zwelling, pijn bij het poetsen, bloedend tandvlees, een branderig gevoel, roodheid van het slijmvlies, een witte tong of witte pijnlijke plekjes zijn redenen om in actie te komen. Hieronder leest u stapsgewijs de meest voorkomende mondzorgproblemen en wat u er zelf eventueel aan kunt doen.

Droge mond / xerostomie:

Een droge mond ontstaat door een veranderde samenstelling of door een tekort aan speeksel. De gevolgen kunnen ernstig zijn: verlies van smaak en reuk, moeite met kauwen en slikken en moeite met spreken. Een droge mond ontstaat door een tekort aan speeksel wat vaak een gevolg is van medicatie, uitdroging door koorts/diarree, mondademhaling of bestraling

Wat te doen?

Naast de gebruikelijke mondzorg:

- Stimuleren van de speekselklieren door het kauwen op suikervrije kauwgom (xylitol);
- Vochtig houden van de mond door kleine slokjes water te drinken of na contact met uw (tand)arts speekselvervangers te gebruiken (oral Balance, Biotène)
- Zo min mogelijk suikerhoudend of zuur voedsel eten

Vieze geur /halitose:

Wanneer je chronisch ziek bent of in een moeilijke levensfase bent gekomen en behoefte hebt aan mensen om je heen, wil je anderen niet afstoten met een vieze adem. Nu heeft iedereen zwavelvormende bacteriën in de mond. Op plaatsen waar weinig zuurstof komt, gaan deze bacteriën een zogenaamde zwavelverbinding aan. De gassen die hierbij vrijkomen veroorzaken een doordringende nare geur. Veel van die bacteriën bevinden zich in de groeven, van het ruwere gedeelte achter op de tong. Het schoonhouden van het gebit en spoelen van de mond is in dit geval niet voldoende. Ook de tong heeft een poetsbeurt nodig. Medicijnen, ziekte, een droge mond en door de mond ademen kunnen deze geurklachten verergeren.



Wat te doen?

- Gebitsreiniging, tong reinigen m.b.v. een tandenborstel en/of een tongschraper. Eventueel spoelen met mondwater geeft nadien een extra frisse smaak.
- Let wel op niet te diep achter in de keel te komen omdat daarmee de braakreflex geprikkeld wordt.

Schimmel / Candidose:

Iedereen draagt het gist *Candida-Albicans* bij zich. Het bevindt zich in het slijmvlies, darmen en op de huid. Een explosieve groei en infectie kan optreden bij een verminderde weerstand bijvoorbeeld bij ziekte, chemotherapie of bij gebruik van antibiotica of inhalatie-medicijnen. Ook roken of een slecht-passende prothese kunnen candidose veroorzaken.

Kenmerken zijn witte plekjes op de tong, slijmvliezen en tandvlees. Deze vlekjes zijn met stevig wrijven te verwijderen maar laten een pijnlijk schraal plekje achter.

Wat te doen?

- Neem contact op met de arts om de schimmel te laten beoordelen en

medicatie te krijgen.

- Zelf kunt u de mond extra verzorgen door het reinigen van de tong met een tongschraper/ tandenborstel en het spoelen met een zoutwateroplossing.
- Gebruikt u inhalatie-medicijnen, spoelt u dan na elk gebruik de mond goed met water. Deze medicijnen laten aanslag in de mond achter, waar de schimmel zich mee voedt.

Aften:

Witte of grijze pijnlijke kleine plekje/blaartjes onder of op de tong, op het slijmvlies van de wangen en tandvlees in de mond zijn meestal aften. Een verminderde weerstand speelt een grote rol bij het opkomen van Aften maar hoe ze precies ontstaan is niet bekend. Aan aften is niet veel te doen: meestal verdwijnen ze weer binnen 4-14 dagen.

Wat te doen?

- Een goede gebitsreiniging is pijnlijk maar wél het beste wat u kunt doen om uw mond in de juiste conditie te houden. Bij de drogist zijn gels te koop waarmee u de aften aan kunt stippen. Hierin zit lidocaïne wat een pijnbestrijdend effect heeft. De aften genezen niet van deze gel! Bij heftige pijn kunt u contact opnemen met uw arts voor de juiste pijnbestrijding.

Ontstoken slijmvlies / mucositis:

Krijgt u bij gebruik van chemo-therapie een droge mond, pijn in de mond, ziet het rood en gezwollen of zijn er inmiddels al grote pijnlijke open plekken ontstaan

- Spoel zoveel mogelijk met een zoutoplossing. Lukt spoelen niet, probeer dan het taaiere slijm met een gaasje/zoutoplossing te verwijderen;
- Laat een gebitsprothese uit;
- Neem contact op met uw behandelend arts of met poli-oncologie. Een goede pijnbestrijding is in dat geval belangrijk;
- Eventueel kunt u een afspraak met de mondhygiënist maken.

Misselijkheid en braken:

Geuren kunnen de misselijkheid opwekken. Poets in dat geval de tanden zonder tandpasta.

De zuren in braaksel ruiken en smaken niet alleen vies, ze tasten ook het tandglazuur aan waardoor kans op beschadiging van het gebit groter is.

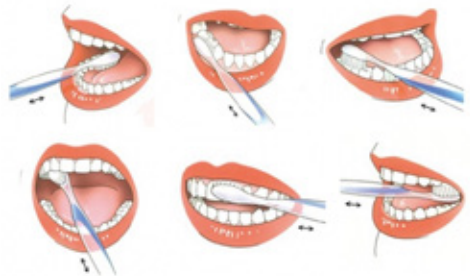
- Spoel de mond na het braken
- Wacht even met tanden poetsen (45 minuten) zodat het speeksel de tijd krijgt te herstellen van de zure aanval.

Zoutoplossing/kamilleoplossing:

Spoelen met fysiologisch zout lost taai en aangekoekt slijm op en bevordert de mondhygiëne.

- Voeg 1 afgestreken theelepel zout toe aan 1 liter kraanwater. Dit kunt u maximaal 24 uur bewaren/gebruiken.
- Spoel krachtig met bolle wangen 1 minuut lang.
- Niet na-spoelen

Gebitsreiniging:



Voedselresten die in de mond en op kiezen achter blijven veroorzaken plaque: het kleverige geelachtige laagje dat aan tanden en kiezen hecht. De bacteriën die hierin zitten veroorzaken op den duur tandbederf en tandvleesontsteking. Zorg goed voor uw gebit en mond:

- Poets het gebit en tandvlees 2/3 x per dag met een zachte tandenborstel met fluoride-tandpasta, houd daarbij een vaste volgorde van poetsen aan bijv. ondergebith binnenzijde, buitenzijde, bovenkant en dan bovengebit binnenzijde,

- buitenzijde en bovenkant (zie plaatje)
- Maak de ruimte tussen tanden en kiezen schoon met flosdraad, tandenstokers of ragers.
- Verzorg de lippen en de mondhoeken: houd ze vet met wat vaseline!

Gebitsprothese:

Door problemen met het slijmvlies kan het dragen van de prothese te pijnlijk zijn. Mondzorg blijft ook *dán* van belang. Houd het tandvlees, verhemelte en slijmvliesen goed schoon en voldoende vochtig, gebruik hierbij een zachte tandenborstel of in een zoutoplossing gedrenkte gazen.



Reinigen: maak de prothese niet met tandpasta schoon: de schuurkorrels beschadigen het materiaal waardoor bacteriën zich hierin kunnen nestelen. Gebruik nooit bleekwater of schuurmiddelen. Poetsen met een zachte tandenborstel en wat afwas-middel is voldoende! Aanslag/plaque gaat er prima af na een nachtje weken in een bakje met 1 deel water en 1 deel azijn.

Gebruik ook geen bruistabletten: deze bevatten sterke zuren die het materiaal op den duur aantasten en ruw maken.

Bewaren: tijdelijk bewaren, bijvoorbeeld 's nachts kan in een schoon bakje met vers water. Draagt u het gebit langere tijd niet, maak het dan schoon, droog het gebit af en bewaar in een goed afgesloten bakje. Het bewaren van een prothese in een bakje stilstaand water bevordert de groei van bacteriën immers die houden van donker, vochtig en warm!

Lippen: vet ten slotte de lippen en mondhoeken dun in met vaseline.

Vragen / meer weten?

- Bij vragen over mondproblemen en chemotherapie kunt u contact opnemen met de poli Oncologie van ons ziekenhuis, tel. 0229-257290.
- Via de afdeling Mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie van ons ziekenhuis kunt u een afspraak maken met de mondhygiëniste: tel. **0229-257225**.

Ga naar www.ivorenkruis.nl en download gratis diverse folders.



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-00481-NL 09-12-2020