



VOORKOM ZIEKTES VIA DE MOND

# Een ouderdom- proof gebit

Gezonde tanden en kiezen zijn belangrijk, ook als je geen 20 meer bent. Want een gezonde mond heeft invloed op de algehele gezondheid en de kwaliteit van leven.

Tekst **Astrid Telkamp** Illustratie **Lien Geeroms**

**W**e hebben allemaal geleerd hoe we onze tanden en kiezen sterk en gezond moeten houden. Toch zijn er veel ouderen bij wie het gebit verre van gezond is. En dat terwijl een goede mondgezondheid zo belangrijk is. Slechte mondverzorging kan leiden tot verschillende klachten, van een onfrisse adem en tandbederf tot ontstoken tandvlees en het afbreken van tanden en kiezen. Dit veroorzaakt niet alleen pijn en ongemak bij het kauwen, slikken en eten, maar heeft ook invloed op de algehele gezondheid. Zo vergroot een slechte mondgezondheid het risico op hart- en vaatziekten en is er een rechtstreeks verband tussen ontstekingen in de mond en diabetes. En doordat alle viezigheid, plak en bacteriën in de mond ingeademd worden, komt 10% van de longontstekingen via de mond. Een goede mondgezondheid is dus om meerdere redenen heel belangrijk.

### Droge mond

Bij een ouder gebit komen de wortels vaak bloot te liggen, waardoor ze gevoeliger zijn voor tandbederf. Ook neemt de speekselproductie af, wat leidt tot een droge mond en een afname van de natuurlijke bescherming. De speekselproductie is vaak toch al slecht bij ouderen vanwege meervoudig medicijngebruik. Maar er zijn meer risicofactoren die invloed hebben op de mondgezondheid van ouderen. Tandarts-geriatrie Peter de Goede: 'Bij ouderen veranderen de eetgewoontes, vooral in verpleeghuizen. Het ontbijt duurt lang en na het ontbijt

**'100% van de ouderen met dementie heeft milde tot ernstige mondproblemen'**

volgt al snel de koffie, vaak met iets lekkers erbij. Dan is het alweer tijd voor de lunch en vervolgens komt er 's middags bezoek dat zoetigheid meebrengt. Daarnaast kunnen veel ouderen als gevolg van bijvoorbeeld dementie of parkinson hun gebit niet meer goed onderhouden. Tel daar de verminderde afweer door de droge mond bij op en dan gaat het hard achteruit met de mondgezondheid.'

### De hele mens

De Goede is gespecialiseerd in het behandelen van kwetsbare ouderen, met name die met dementie. 'Een tandarts-geriatrie kijkt niet alleen naar het gebit, maar naar de hele mens. In hoeverre heeft het gebit invloed op het functioneren? Kan de patiënt nog praten, kauwen en slikken? Hoe ziet het gebit eruit, komt er een onaangename geur uit de mond? Vanwege het verband tussen ziektes in de mond en aandoeningen als diabetes en longontsteking, kijk ik ook naar de algehele gezondheid. Als het om behandelen gaat, houd ik rekening met wat mogelijk en wenselijk is. Ik was eens bij een oude dame met ernstige COPD en een longfunctie van nog maar 10%. Ze lag op bed en had al een longontsteking gehad. Voor haar was het heel belangrijk dat ik haar slechte gebit kon behandelen, want alle viezigheid in de mond ademde ze in.'

Niet alle ouderen zijn zich bewust van het belang van mondgezondheid of zijn in staat om hun gebit goed te verzorgen. Betrokkenheid van familie, mantelzorg, thuiszorg, huisarts en tandarts is onmisbaar om er op tijd bij te zijn en verdere problemen te voorkomen.

De Goede: 'Over het algemeen kun je stellen dat naarmate de kwetsbaarheid van ouderen toeneemt, de mondgezondheid drastisch verslechtert. Van de ouderen die in een verpleeghuis komen, heeft 80% milde tot ernstige mondproblemen. Bij ouderen met dementie ligt dat percentage op 100. Dit betekent dat zij al geruime tijd hun gebit niet goed onderhouden.' Vroege diagnostiek is dus van

## MEER INFORMATIE

- Praktische tips staan op [tinyurl.com/alles-over-gebit](https://tinyurl.com/alles-over-gebit) en [tinyurl.com/ouderen-mondzorg](https://tinyurl.com/ouderen-mondzorg)
- Om te weten of je zelf goed poetst of om te leren hoe je een ander kunt helpen heeft TNO Mondzorg instructiekaarten ontwikkeld: [tinyurl.com/poetsinstructiekaart](https://tinyurl.com/poetsinstructiekaart)
- Handige aanwijzingen voor ouderen en voor wie hen ondersteunt: [tinyurl.com/poetsboek](https://tinyurl.com/poetsboek)
- Hoe poets je een kunstgebit? Download de poetskaart gebitsprothese: [tinyurl.com/poetskaart-gebtsprothese](https://tinyurl.com/poetskaart-gebtsprothese)
- Een overzicht van ervaren mondzorgverleners voor ouderen staat op [tinyurl.com/gerodontologie-contact](https://tinyurl.com/gerodontologie-contact)





## Expert aan het woord



**PETER DE GOEDE** (1956) is tandarts-geriatrie bij ouderenpraktijk ViTand, werkt in diverse verpleeghuizen en woonzorgcentra en legt huisbezoeken af. Ook is hij gastdocent bij de Universiteit van Amsterdam.


groot belang. Maar dat kan alleen als er goede samenwerking is met de omgeving van de oudere. 'Als ik iemand pas in het verpleeghuis voor het eerst zie en diegene heeft tien afgebroken tanden, kan ik niets anders doen dan ze eruit halen. In een eerder stadium kan ik op verzoek van de tandarts, huisarts of geriater een huisbezoek afleggen en in overleg een behandelplan opstellen,' licht De Goede toe.

Het geven van hulp bij het poetsen is, net als het ontvangen, niet altijd eenvoudig. Een ontspannen en positieve sfeer is belangrijk, evenals een goede communicatie. Neem de tijd, vertel rustig wat er gaat gebeuren, houd (oog)contact en bouw rustmomenten in. Als de oudere zelf nog kan poetsen maar niet precies weet hoe, kan het helpen om het eerst

voor te doen bij jezelf. Of begin voorzichtig een beetje met poetsen en laat de ander het vervolgens verder zelf doen. Besteed tijdens het poetsen extra aandacht aan de overgang van tand naar tandvlees, daar zit vaak het probleem.

'Zorg ervoor dat je een ouderdomproof gebit hebt. Een gezond setje tanden en kiezen waarmee je goed kunt kauwen' adviseert De Goede. 'Dat hoeven er niet per se 32 te zijn, met een stuk of 20 tanden en kiezen in goede conditie kun je heel oud worden. Een gezonde mond is gemakkelijker te verzorgen, heeft een positief effect op de gezondheid, het algemeen functioneren en de kwaliteit van leven. Hoe fijn is het als je als oudere geen pijn hebt en gewoon lekker een gebakje kunt eten? Dan is er al zo veel gewonnen.' ■

### MEER INFORMATIE

 [consumentenbond.nl/mondzorg](https://consumentenbond.nl/mondzorg)

## Tips voor een gezonde mond

→ Soms gaat het poetsen gemakkelijker met een elektrische tandenborstel. Hiermee hoef je minder druk uit te oefenen en kunnen de handen vrijwel stil blijven.  
→ Gebruik ragers, stokers of flosdraad om de ruimtes tussen de tanden schoon te houden.  
→ Poets in een vaste volgorde.  
→ Spoel de mond na iedere maaltijd met water. Zo worden grote etensresten alvast verwijderd.

→ Gebruik, als het poetsen minder goed gaat, ook een fluoride mondspoelmiddel.  
→ Bij een droge mond kan het helpen om de mond regelmatig met water te spoelen.  
→ Kauwen stimuleert de speekselproductie. Eet bij een droge mond daarom regelmatig een stevige bruine boterham, komkommer of wortels.  
→ Er zijn diverse hulpmiddelen die het poetsen makkelijker maken. Denk aan een driekopstandenborstel, een hand-

greepverdicker of een band waarmee je de tandenborstel beter vast kunt houden. Als poetsen niet mogelijk is, kun je etensresten ook verwijderen met een 'dentaswab', een plastic of polyester stokje met daarop een zacht sponsje.  
→ Help je iemand bij het poetsen en zie je door het schuim niet goed waar je poetst? Poets dan eerst zonder tandpasta, zodat je ziet wat je doet.  
→ Lukt het niet de mond van de ander te openen, leg dan

rustig een vinger op de kin.  
→ Kost het poetsen veel moeite, poets dan 's ochtends de bovenkaak en 's avonds de onderkaak.  
→ Ga met een gebitsprothese ook naar de tandarts. Door het slinken van het kaakbot kan die minder goed gaan zitten en beschadigingen aan het mondslijmvlies veroorzaken.  
→ Houd een gebitsprothese 's nachts niet in, maar bewaar hem schoon en droog in een bakje.

# Smaakt dit naar **meer**?

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

Bekijk de aanbieding

