

**Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie
en Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde**

Mondverzorging bij een droge mond

Inleiding

Een verminderde werking van de speekselklieren kan onder andere worden veroorzaakt door:

- het gebruik van bepaalde medicijnen;
- het syndroom van Sjögren;
- bestraling van het hoofd-halsgebied;
- een graft-versus-host ziekte.

En als uw speekselklieren minder goed werken

- produceert u minder speeksel: u krijgt het gevoel van een droge mond.
- verandert de kwaliteit van uw speeksel. Hierdoor neemt de beschermende werking van uw speeksel af.
- verschuift het microbiële evenwicht in de mond waardoor sneller gaatjes (tandcariës) en schimmelinfecties kunnen optreden.

In deze folder kunt u meer lezen over de gevolgen van een droge mond en welke preventieve maatregelen u kunt treffen.

Gevolgen van een droge mond

Als uw speekselklieren minder goed werken, heeft u een grotere kans op het ontstaan van gaatjes in uw tanden en kiezen. Als u uw gebit niet op de juiste wijze verzorgt, kan uw gebit, zelfs al binnen een aantal maanden, zo ernstig worden aangetast, dat uw tanden en kiezen verloren gaan.

Een goede mondverzorging, het gebruik van extra fluoride en de juiste voeding zijn daarom van groot belang. Daarnaast is het belangrijk dat u uw gebit regelmatig laat controleren door uw tandarts of mondhygiënist. Problemen kunnen dan op tijd worden verholpen.



Ernstig tandbederf als gevolg van een droge mond en onvoldoende zorg

Goede mondverzorging

- Poets uw tanden drie keer per dag. Doe dit met een zachte tandenborstel (eventueel elektrisch) en een milde tandpasta met fluoride. Vervang de tandenborstel regelmatig (minimaal 4 keer per jaar)
- Maak met een flossdraad, tandenstoker of rager de ruimte tussen uw tanden en kiezen schoon.

Het gebruik van fluoride

Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen steviger maakt. Het helpt gaatjes in tanden en kiezen te voorkomen.

Vanwege de verminderde werking van uw speekselklieren is het nodig om extra fluoride in de vorm van een gel of een mondspoelmiddel te gebruiken. U krijgt hiervoor een recept van uw mondhygiënist.

De werking van de speekselklieren herstelt zich meestal niet, tenzij de oorzaak in het gebruik van medicijnen is gelegen. U zult er dus rekening mee moeten houden dat u blijvend extra fluoride moet gebruiken.

Fluoridekappen en neutrale fluoridegel

Met behulp van zogenaamde fluoridekappen (zie foto) brengt u de neutrale fluoridegel aan op uw gebit. Fluoridekappen zijn flexibele kunststof kapjes die precies over uw tanden en kiezen passen. De kappen worden voor u op maat gemaakt. Daarvoor maakt de mondhygiënist of uw tandarts eerst een afdruk van uw gebit.



Fluoridekappen voor de boven- en onderkaak

Werkwijze

- Gebruik de neutrale fluoridegel drie keer in de week. Doe dit op vaste dagen, bijvoorbeeld op maandag, woensdag en vrijdag.
- Als u wordt bestraald en bij ernstige vormen van monddroogheid, gebruikt u de neutrale fluoridegel om de dag.
- Vul de fluoridekappen met de gel. Per tand of kies gebruikt u ongeveer één druppel. Daarna plaatst u de fluoridekappen over uw tanden en kiezen.

- Na vijf minuten is de gel goed ingewerkt en kunt u de fluoridekappen uitnemen. Als er nog gel in uw mond zit, kunt u dat uitspugen.
- Het eerste half uur na het uitnemen van de fluoridekappen mag u niet eten of drinken of de mondholte spoelen.
- Spoel na gebruik de fluoridekappen af met koud water. Gebruik geen heet water, omdat dit de kappen vervormt.
- Bewaar de fluoridekappen vervolgens droog.

Fluoride mondspoelmiddel

Als u het advies krijgt met een neutrale fluoride mondspoelmiddel te spoelen, moet u met dit mondspoelmiddel één keer per dag gedurende één minuut uw mond spoelen. U mag niet met water naspoelen.

Voeding

Vanwege de verminderde bescherming van uw speeksel voor uw gebit is het ook erg belangrijk dat u op uw voeding let en het aantal eetmomenten beperkt.

Het standaard voedingsadvies bij een droge mond is:

- Eet of drink maximaal zeven keer per dag iets. Hieronder vallen de drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, avondeten) en maximaal 4 tussendoortjes per dag. Vuistregel: Neem na het eten of drinken minstens twee uur niets meer. Zo krijgt uw gebit voldoende kans om te herstellen.
- Eet of drink één uur voor het tandenpoetsen geen zure producten.
- Eet of drink niet meer na het laatste tandenpoetsen. Neem ook geen eten of drinken mee naar bed.

Als het nodig is, kunt u een individueel voedingsadvies krijgen, eventueel aan de hand van een door u bijgehouden voedingsdagboek.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, neem dan gerust contact op met de polikliniek van de afdeling Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie en het Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde en vraag dan naar een mondhygiënist. Op werkdagen bereikbaar van 8.30 - 16.00 uur via telefoonnummer (050) 361 25 61.

Aantekeningen

