



**Platform gezondheid
Wonen & Dagbesteding
Noord-Nederland**

We kregen de tip om ook de achterkant van de placemat te gebruiken.

Deze keer vind je er uitgebreide informatie over mondzorg.

Veel medewerkers van Visio zijn verzekerd bij IZZ zorgverzekeraar. IZZ biedt 40% korting op de adviesprijs van elektrische tandenborstels! Kijk voor info op www.stichtingizz.nl



FOKKE & SUKKE
BELLEN DE TANDARTS VOOR EEN AFSpraak



Angst voor de tandarts? Blijf er niet mee zitten, maar bel of mail je tandarts.



Dus het doet pijn als je iets kouds eet?

De Mond niet Vergeten!

tip

Soms is het nodig om de poetsvolgorde aan te passen aan de individuele cliënt door op te bouwen van minst gevoelige plaats in de mond, naar meest gevoelige plaats. Vraag de tandarts of logopedist hiernaar.

VERZIN EN WIN

Maak samen met je groep of huisgenoten het volgende verhaal af:

"Komt een man/vrouw bij de tandarts ..."

Een deskundige jury onder leiding van tandarts Ted Zuidgeest zal beoordelen wie voor € 25- mag shoppen bij de Landwinkel. Stuur je verhaal voor 1 mei a.s. naar: platformgezondheidvisionn@visio.org



VOOR GEZONDE VOEDING

Tandenpoetsen doe je zo!

Waarmee?



Een tandenborstel met zachte haren



Een klein beetje tandpasta

Wanneer?



Na het ontbijt



Voor het slapen

Hoe lang?

2 minuten poetsen!



Hoe?



Zet de borstel schuin op je tandvlees. Beweeg de borstel van tand naar tand.

Poets in een vaste volgorde

Eerst al je tanden aan de bovenkant



buitenkant

binnenkant

bovenop

Dan al je tanden aan de onderkant



buitenkant

binnenkant

bovenop

Poets je tanden iedere dag. Dan krijg je geen gaatjes. En geen ontstoken tandvlees.



Heb je een leuk idee of een goede tip?

Mail deze naar:

platformgezondheidvisionn@visio.org

Ga met je oude Oral-B opzetborstel naar tandarts Ted in Vries en ruil deze gratis om voor een nieuwe!



GRATIS
Nr. 2, maart 2017

Mondzorg voor mensen met een verstandelijke beperking



Deze brochure beschrijft de meest voorkomende problemen en geeft oplossingen voor een goede Mondverzorging .

Download de brochure op :

<http://www.ivorenkruis.nl>

Je kunt daar ook de gratis app GezondeMond downloaden voor zowel Android als Apple.

Mondgezondheid hangt nauw samen met algemene gezondheid en algemeen welbevinden. Zo kan een slechte mondgezondheid leiden tot ondergewicht, infecties elders in het lichaam en het vermijden van contacten met andere mensen. Wanneer men een gezonde mond heeft, kan er goed gegeten worden en is er geen sprake van pijn, ontstekingen of een slechte adem. De Vereniging tot Bevordering der Tandheelkundige Gezondheidszorg voor Gehandicapten (VBTGG) heeft als doelstelling "Het bevorderen van de tandheelkundige gezondheidszorg voor mensen met een beperking". Daarnaast maakt zij zich ook sterk voor de toegankelijkheid van de tandheelkunde voor mensen met een extreme angst voor tandheelkundige behandelingen en andere bijzondere zorggroepen.

Praktische tips bij afweergedrag

Praktische tips voor verzorgenden en verpleegkundigen voor het omgaan met afweergedrag bij mondzorg en tanden poetsen:

- ☺ **Houding:** ga tijdens de mondverzorging schuin achter de cliënt staan. Dit is de standaardhouding voor het verzorgen van de mond bij een ander. Laat de cliënt zitten. Sla je linkerarm onder het hoofd van de cliënt heen, zodat het hoofd gesteund wordt. Zo kun je de tandenborstel ook beter sturen. Houd met je linkerhand de lippen en/of wangen van de cliënt opzij en poets met rechts. Bij linkshandigheid doe je het andersom.
- ☺ **Bij weerstand:** wees creatief! Bedenk nieuwe dingen bij cliënten die hun mond niet open willen doen. Wellicht helpt het als je het tanden poetsen naar een ander moment op de dag verplaatst. Na het ochtendritueel kan de cliënt namelijk te vermoeid zijn. Overleg met collega's. Misschien kent iemand een handig trucje waardoor de cliënt wél de mond opent.
- ☺ **Het belangrijkste:** neem de tijd en neem de cliënt serieus! Haast is in deze je slechtste raadgever. Neem de signalen en reacties van de cliënt serieus. Nee is nee. Probeer het later nog eens. Maak in het team bespreekbaar waarom het tandenpoetsen niet lukt. Indien mogelijk betrek hier de cliënt bij en anders de familie en arts en mogelijk de psycholoog. Maak steeds een afweging tussen consequenties en maatregelen.
- ☺ **Poetsen**, 2 x daags met een zachte tandenborstel. Bij voorkeur elektrisch. Houd de tandenborstel schuin op de overgang tand en tandvlees. Poets met een fluoride tandpasta. Poets 2 minuten met korte heen en weer gaande beweging en let erop dat overal (binnen-, buiten- en bovenkant) gepoetst wordt. Houd (per cliënt) een vaste volgorde aan. Spoel de borstel af en zet hem weg in een beker met de haren naar boven. Vervang borstels regelmatig.
- ☺ Poets een **gebitsprothese** met vloeibare zeep en een protheseborstel. Je kunt hiervoor gewone handzeep gebruiken. Tandpasta schuurt namelijk te veel. Daarna goed afspoelen.
- ☺ Het heeft de voorkeur om 's nachts de protheses uit te doen, zeker de onderprothese, om de kaken rust te geven. Zet een prothese droog weg. Water veroorzaakt kalkafzetting. 's Ochtends de prothese bevochtigen voor je hem weer indoeft.
- ☺ Maak na het verwijderen van de prothese de mond zelf schoon. Neem een gaasje of een denta swab en reinig de mondholte, en/of laat goed spoelen. Er blijven namelijk altijd etensresten achter in de mond.