

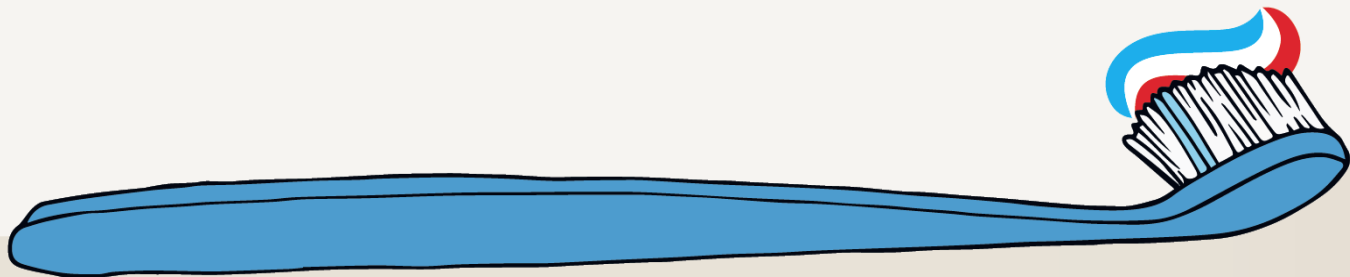
# De Mond niet Vergeten!






Samen werken aan een  
gezonde en frisse mond  
bij kwetsbare ouderen!

De **M**ond  
niet **V**ergeten!

Groepsles thuiszorg



## Programma

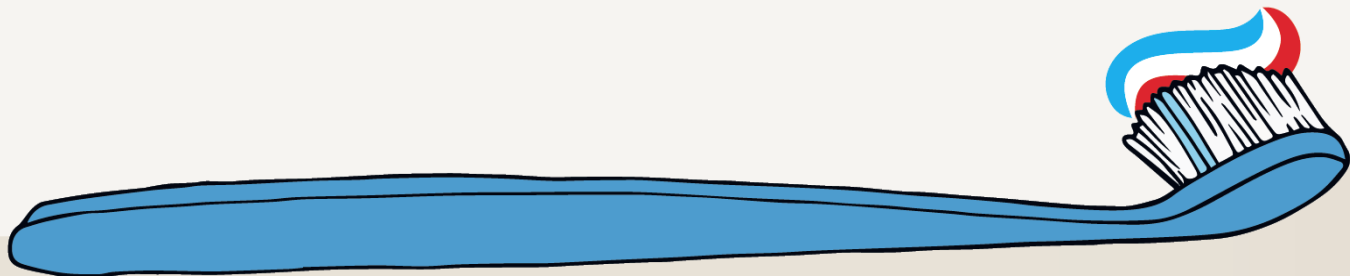
-  Kennisquiz (45 minuten)
-  Praktijkervaringen (15 minuten)
-  Vragen en oefenen (30 minuten)





# Kennisquiz

Soms zijn meerdere antwoorden mogelijk.



## Vraag 1

**Wanneer verwijst je een cliënt naar de tandarts?**

**Als het laatste bezoek aan de mondzorgpraktijk langer geleden is dan:**

- A. 6 maanden, bij natuurlijke tanden en/of kiezen
- B. 6 maanden, bij een volledig kunstgebit
- C. 4 maanden, bij implantaten



## Antwoord 1: A

**Je verwijst een cliënt naar de tandarts als het laatste bezoek aan de mondzorgpraktijk langer geleden is dan:**

- ≈ 6 maanden bij natuurlijke tanden en/of kiezen
- ≈ 6 maanden als iemand implantaten heeft
- ≈ 1 jaar bij een gebitsprothese
- ≈ EN: Als er problemen in de mond zijn



## Vraag 2

### Welke stelling is juist?

- A. Je moet 1x per dag tandenpoetsen
- B. Je moet 2x per dag tandenpoetsen
- C. Bij ouderen is een paar keer per week goed poetsen voldoende
- D. Je moet één keer per week tussen de tanden en kiezen ragen



## Antwoord 2: B

### Hoe vaak en wanneer poetsen?

- ≈ Poetsen doe je 2x per dag, na het ontbijt en voor het slapen gaan  
Maar, als bij cliënten op deze tijden de rust ontbreekt, kies dan voor 2 passende andere momenten
- ≈ 1 x per dag ragen





## Vraag 3

**Waarom is mondverzorging voor ouderen extra belangrijk?**

- A. Omdat hun mondgezondheid extra kwetsbaar is
- B. Omdat hun algehele gezondheid extra kwetsbaar is
- C. Omdat ze anders slecht gaan eten



## Antwoord 3: A, B, C

Omdat zowel de algemene gezondheid als de mondgezondheid extra kwetsbaar zijn. Problemen met kauwen kunnen leiden tot minder eten.

Als ouderen niet goed poetsen dan kunnen de volgende problemen ontstaan

- ≈ Kauwproblemen → ondervoeding
- ≈ Pijn. Vooral mensen met dementie zijn zich daarvan soms niet bewust en uiten dit in onrust.
- ≈ Risico op longontsteking en hart- en vaatziekten, doordat bacteriën uit de mond zich in de longen nestelen of zich via de bloedbaan verspreiden.
- ≈ Onfrisse adem en onaantrekkelijk uiterlijk.  
Dat is niet goed voor het zelfvertrouwen en het sociaal contact.
- ≈ Bovendien is kauwen belangrijk voor het geheugen en denkvermogen.



## Vraag 4

### Wanneer vraag je thuiszorg aan voor hulp bij de mondverzorging?

- A. Als de cliënt uitsluitend op verzoek poetst, en er geen mantelzorgers is die dat goed in de gaten kan houden.
- B. Als de cliënt niet goed poetst, en er geen mantelzorgers is die kan helpen met de mondverzorging.
- C. Als de cliënt de mond niet goed kan spoelen (bij tandeloze mond), en er geen mantelzorgers is die kan helpen met de mondverzorging.



## Antwoord 4: A, B, C

Je vraagt thuiszorg voor hulp bij mondverzorging aan als:

- ≈ cliënt niet op eigen initiatief 's ochtends en voor het slapen gaan goed poetst
- ≈ cliënt niet goed kan spoelen (bij tandeloze mond)
- ≈ én er geen mantelzorger is die goed kan helpen bij de mondverzorging (zoals beschreven in het Poetsboek)



## Vraag 5

**Om een kwetsbare oudere cliënt te stimuleren tot mondverzorging, kan je het beste:**

- A. Een instructiekaart uit het Poetsboek naast de spiegel hangen
- B. Laten zien wat er gebeurt als je slecht poetst, bijvoorbeeld met plaatjes van rotte tanden en schimmels.
- C. Je eigen tanden/kiezen poetsen



## Antwoord 5: C

- ≈ Schrikbeelden helpen in de regel niet
- ≈ Een plaatje over 'hoe het moet', stimuleert ook niet.
- ≈ Een ontspannen en positieve sfeer helpt wél. Zelf tandenpoetsen (als voorbeeld) kan daarbij helpen.



## Vraag 6

**Een cliënt wil zelf poetsen en zegt dat ook goed te kunnen, maar jij weet dat hij het niet goed doet. Wat doe je?**

- A. Je neemt de mondverzorging over.
- B. Je vraagt of je de moeilijke plekje's na mag poetsen.
- C. Je respecteert de visie van de cliënt en laat het voor wat het is.



## Antwoord 6: B

➤ Niet onnodig overnemen, maar respectvolle ondersteuning bieden waar dat nodig is. Dit helpt vaardigheden en zelfvertrouwen zo lang mogelijk te behouden.





## Vraag 7

**Als je iemand helpt bij de dagelijkse mondverzorging, is het belangrijk ..**

- A. om van begin af aan de juiste technische instructies te volgen
- B. om direct te beginnen met twee maal daags poetsen
- C. om complimenten te geven



## Antwoord 7: C

Een goede ervaring bouw je makkelijk uit.

Een vervelende ervaring blijft lang hangen.

Het belangrijkste is dus om te bevorderen dat de hulp plezierig verloopt:

- ≈ Zorg voor rust
- ≈ Maak contact
- ≈ Vertel wat je gaat doen, ook tussendoor
- ≈ Gebruik korte zinnen
- ≈ Geef complimenten
- ≈ Bouw zo nodig rustmomenten in
- ≈ En bouw de hulp zo nodig langzamerhand uit



## Vraag 8

**Als je de mondverzorging van een cliënt overneemt, kies je voor de volgende houding:**

- A. Schuin naast/achter iemand staan, het hoofd met je vrije arm ondersteunen.
- B. Vóór iemand zitten
- C. Dat verschilt per cliënt



## Antwoord 8: C

Dat verschilt per cliënt.

Elke positie heeft voor- en nadelen:

### Schuin/achter cliënt staan:

Voordeel: ondersteunen van het hoofd helpt het hoofd stil te houden, de mondspieren te ontspannen en kokhalzen te voorkomen.

Nadelen: 1) geen oogcontact 2) lukt vaak moeilijk bij een rolstoel

### Zittend voor de cliënt:

Voordeel: oogcontact.

Let wel op dat de nek van de cliënt ondersteund wordt.



## Vraag 9

**Een cliënt klaagt regelmatig over een droge mond.**

**Wat adviseer je?**

- A. Afspraak maken met de tandarts of huisarts
- B. Zuigen op suikervrije snoepjes, tenzij een cliënt slikproblemen heeft
- C. Regelmatig fruit eten, tenzij een cliënt slikproblemen heeft



## Antwoord 9: B

- Zuigen en lichtzure smaken bevorderen op een natuurlijke manier de speekselvorming. Kies suikervrije producten, want voortdurende suikershots zijn slecht voor het natuurlijke gebit.
- Als dit niet werkt, kunnen medicinale hulpmiddelen worden overwogen zoals bevochtigingsgels en kunstspeeksel.  
Verwijs de cliënt hiervoor naar de huisarts, tandarts of mondhygiënist.



## Vraag 10

### Hoe verzorg je een gebitsprothese?

- A. Prothese afspoelen, 's nachts droog in een gebittenbakje bewaren
- B. Prothese poetsen met een protheseborstel en tandpasta, 's nachts droog in een gebittenbakje bewaren
- C. Prothese poetsen met een protheseborstel en zeep, 's nachts droog in een gebittenbakje bewaren



## Antwoord 10: C

### Hoe verzorg je een gebitsprothese?

- Met een protheseborstel en vloeibare zeep
- Prothese voor de nacht droog wegleggen in een gebittenbakje

En verder:

- Boven water of handdoek poetsen.
- Met de puntborstel van de protheseborstel poets je de smalle binnenkant, met de grote borstel de rest.
- Mond 2 x per dag reinigen met zachte tandenborstel of vochtige gazen.





## Vraag 11

**Hoe poets je als een cliënt natuurlijke tanden en/of kiezen heeft?**

- A. Binnenkant, buitenkant en bovenkant van tanden en kiezen
- B. Boven- en ondergebit: volgorde maakt niet uit
- C. Met de tandenborstel schuin op het tandvlees



## Antwoord 11: A, C

### Hoe poets je als een cliënt natuurlijke tanden en/of kiezen heeft?

- ≈ Binnen- , buiten- , bovenkant (3 B's) van tanden en kiezen
- ≈ Bovengebit en ondergebit, kies een vaste volgorde om niets te vergeten
- ≈ Tandeborstel schuin op de overgang van het tandvlees naar de tand of kies plaatsen

EN:

- ≈ Kies een tandeborstel met kleine kop en zachte haren
- ≈ 1x per dag ragen

Een elektrische tandeborstel poetst het best, maar wordt door mensen met dementie vaak niet goed verdragen, als zij dit niet gewend zijn.



## Vraag 12

### Welke stelling is juist?

- A. Bij natuurlijke tanden en kiezen moet je vóór en ná het poetsen de mond spoelen
- B. Een tandenborstel moet je 1 x per 3 maanden vervangen
- C. In implantaten kunnen net als in tanden en kiezen ook gaatjes ontstaan



## Antwoord 12: B

- ≈ Tandborstel vervangen als de haartjes uit elkaar staan, gemiddeld is dat 1 x per 3 maanden.
- ≈ Voor het poetsen spoel je eerst de mond om etensresten te verwijderen.
- ≈ Na het poetsen van het natuurlijke gebit niet spoelen, omdat je dan de fluoride weg spoelt. Alleen de tandpasta uitspugen.
- ≈ In implantaten kan geen cariës (tandbederf) ontstaan, maar het tandvlees rondom de implantaten kan wel ontstoken raken.



## Vraag 13

**Welk antwoord is goed?**

**Het reinigen van de tong..**

- A. is van belang bij een slechte adem
- B. is van belang bij tandsteenvorming
- C. is pijnlijk



## Antwoord 13: A

- ≈ Als iemand aanslag op de tong heeft (wit, geel, of bruin), dan geeft dat een slechte adem.
- ≈ Tongbeslag heeft geen effect op de tanden en kiezen
- ≈ Het verwijderen van tongbeslag is niet pijnlijk.

En:

De tong reinig je met een tongschraper. Als dat niet lukt, gebruik je een gaasje.



## Vraag 14

☞ Welke stelling over mondverzorgingsproducten is niet juist?

- A. Een driekopstandenborstel kan handig zijn als een cliënt op de tandenborstel bijt.
- B. Een dentaswab puft water en lucht tussen de tanden en kiezen
- C. Bij ouderen reinigen tandenstokers minder goed dan ragers
- D. Een ergotherapeut kan de greep van een tandenborstel aanpassen.



## Antwoord 14: B

- Een dentaswab is een sponsje op een stokje, waarmee u etensresten kunt verwijderen als tandenpoetsen niet meer mogelijk is.
- Een airfloss puft water en lucht tussen de tanden en kiezen, zodat voedselresten en een deel van de tandplak wegspoelen

En verder:

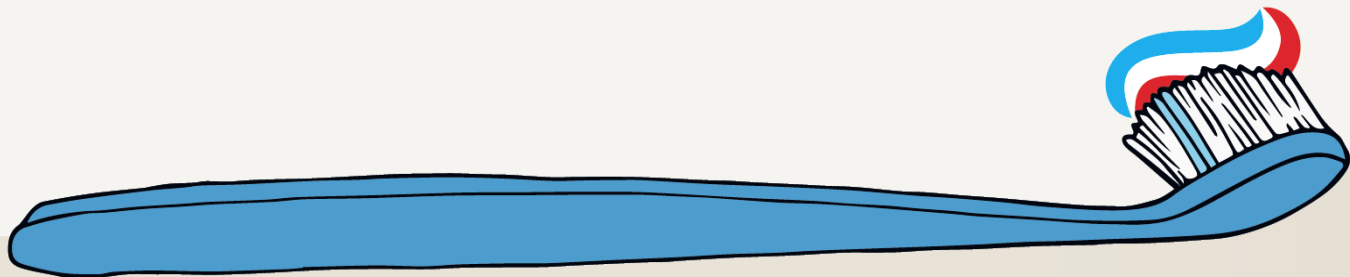
- Een driekops-tandenborstel kan inderdaad handig zijn als een cliënt op de tandenborstel bijt. Anders lukt het niet om de binnenkant van de tanden/kiezen te poetsen.
- Een tandenstoker werkt bij ouderen minder goed dan een rager, omdat de tussenruimtes vaak groter zijn.







**Welk team heeft gewonnen?**





## **Praktijkervaringen**

Wat ging er in de praktijk goed  
en wat was lastig?

