



Sheila Kruissink
Mondhygiënist bij
Mondzorg West-Friesland

Mijn advies aan ouderen: Weersta de tand des tijds

Je kent ze wel, die funny home video's waarin opa's tijdens het lachen onopzettelijk hun gebit uitspugen. Koester ze, want ze behoren steeds vaker tot het verleden omdat steeds meer ouderen hun eigen tanden en kiezen behouden. Gelukkig voor ons, want daarvoor blijft er voor ons genoeg te doen.

Gebitten van ouderen hebben het vaak zwaar te verduren en dan maakt het weinig uit of je je eigen tanden nog hebt of voor veel geld een mooie nieuwe rij kunsttanden in je mond hebt. Zo kunnen medicijnen je gebit direct aantasten, waar bepaalde ziektes dit indirect doen. Mensen met Parkinson hebben, mede door hun medicatie, vaak een droge mond terwijl speeksel juist beschermt tegen gaatjes.

Daarnaast neemt het smaakvermogen af naarmate je ouder wordt, waardoor je vaker etens- en snoepwaren met een uitgesproken smaak gaat eten. Lang niet alle zoete snoepjes belanden dus in kindermaagjes.

Tenslotte neemt het kauwvermogen af, door bijvoorbeeld gevoelige tanden of een rammelend kunstgebit, waardoor andere eetkeuzes gemaakt worden. Iets wat zacht is, zoals een zoet slagroomtaartje, hapt natuurlijk makkelijker weg dan een reepje paprika. Terwijl rauwkost juist helpt om de tanden schoon te houden door de schurende werking hiervan.

Mijn meest logische advies zou daarom zijn om rauwkost te eten. Al begrijp ik dat de 'smakeloze sensatie' die ouderen ervaren bij het moeizame wegkauwen van het droge groentemengsel, niet de voorkeur heeft. In mijn praktijk heb ik gratis poetsinstructiekaarten liggen, waarop staat beschreven hoe ouderen bij alle mondsituaties hun (kunst)gebit stapsgewijs kunnen reinigen. Zo kunnen er geen gedeelten van het gebit vergeten worden. Deze kaarten zijn ook door naasten of verzorgers af te halen, want ik weet hoe trots en koppig sommigen kunnen zijn.

Toch blijft advies op maat van mij of een van mijn collega's de beste remedie tegen een nakend kunstgebit.

Bel of kom langs voor het maken van een afspraak. Iedereen is welkom en een verwijzing is niet nodig!

MONDZORG
West-Friesland

Westerstraat 27 - 1601 AB

Enkhuizen Tel: 0228-528815

Info@mondzorgwestfriesland.nl

www.mondzorgwestfriesland.nl