



Sheila Kruissink
Mondhygiënistes bij
Mondzorg West-Friesland

Voorkom oplappen, na 'Lappen'

De 'Lappenmaanden' zijn weer aangebroken. Ook in Enkhuizen klinkt in de aanloop naar komende maandag vaak de vraag: „Ga jij nog te 'Lappen'?” Voor menigeen komt bij Lappendagen en kermissen, stevig alcoholgebruik om de hoek kijken. En bij dat laatste loeren grotere mondproblemen om de hoek, dan alleen een kegel de volgende ochtend.

Je kent het misschien wel. Na een avondje stappen met je hoofd in je kussen wakker worden en bij het oprichten een panda-smiley achterlaten op je kussensloop omdat je 's avonds geen zin meer had om je make-up te verwijderen (voor de vrouwen onder ons). En die vieze smaak de volgende ochtend (vind je zelf) met de bijbehorende geur (vindt je partner).

Tegen dat laatste kun je weinig doen, maar we doen er 's avonds vaak ook niet al teveel ons best voor om dit te voorkomen. Probeer maar eens met droge ogen te ontkennen, dat je nog nooit 's avonds na een slingerende thuiskomst, geen puf meer had om onderweg naar de slaapkamer nog even je tanden te poetsen.

De volgende dag zijn mondsmaak en ademlucht je grootste bronnen van zorg, maar op de lange termijn ook gaatjes en tandvleesontsteking. Bij overmatig alcoholgebruik droogt je speeksel op en je mond uit. En bij een gebrek aan speeksel, zijn bacteriën de baas in je mond. Het gevolg: Een sterke mondgeur (een combi van verschaald bier en ruftende bacteriën), meer tandplak en een grotere kans op gaatjes.

Daarom is het belangrijk dat wanneer je jezelf een stuk in je kraag hebt gezopen, je je nog even aan diezelfde kraag naar de badkamer sleept voor het slapengaan en je tanden poetst. Het liefst een uur na je laatste drankje, zodat de meeste zuren uit je mond verdwenen zijn. Water drinken voor het poetsen (helpt ook tegen de kater, dus daar heb je dubbel plezier van) of het nuttigen van een broodje shoarma versnellen dit proces.

Zorg bij het laatste wel even dat er niks tussen je tanden blijft zitten, want ook daarmee voorkom je dat ik spoedig je gebit weer op moet lappen.

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