

Droge mond en de gevolgen

www.nwz.nl

U heeft last van een droge mond. In deze folder vindt u informatie over het ontstaan van een droge mond en het risico op tandbederf hierbij. Ook gaan we in op hoe u uw droge mond moet verzorgen.

■ **Het ontstaan van de droge mond en de gevolgen**

Speekselklieren kunnen minder goed werken door bestraling in het hoofd-halsgebied, het syndroom van Sjögren of door het gebruik van medicijnen.

De verminderde werking van speekselklieren heeft een aantal gevolgen:

- er wordt minder speeksel geproduceerd, dit veroorzaakt een droge mond
- de kwaliteit van het speeksel verandert, de beschermende werking van het speeksel wordt daardoor minder
- de bacteriesamenstelling in het speeksel verandert

De combinatie van bovengenoemde factoren geeft een grotere kans op het ontstaan van gaatjes in tanden en kiezen. Binnen een aantal maanden kan uw gebit zo ernstig worden aangetast dat tanden en kiezen verloren gaan.

■ **Voorkomen ernstig tandbederf wegens droge mond en onvoldoende zorg**

Om de gevolgen van een droge mond te voorkomen is het noodzakelijk dat u uw mond goed verzorgt en u extra fluoride gebruikt. Het is voor het behoud van uw gebit heel belangrijk dat uw tandarts en/of mondhygiënist regelmatig uw gebit controleert.

Wat is fluoride?

Fluoride is een natuurlijke stof, die de tanden en kiezen steviger maakt. Het gebruik van de juiste hoeveelheid fluoride helpt gaatjes in tanden en kiezen voorkomen. Daarom is het belangrijk dat u fluoride gebruikt bij de dagelijkse verzorging van het gebit.

Gebruik van extra fluoride

Het gebruik van extra fluoride is nodig voor iedereen die te maken krijgt met de gevolgen van een verminderde werking van de speekselklieren. De werking van

de speekselklieren herstelt zich over het algemeen niet. Daarom is het noodzakelijk dat u de extra fluoride levenslang gebruikt. U krijgt van ons te horen op welke manier u uw tanden het beste met fluoride kunt behandelen:

- u poetst uw tanden 2 x daags ('s ochtends en 's avonds) met een tandpasta die 1000-1500ppm fluoride bevat (ppm = parts per million, dit staat achterop de tube). Gebruik geen peutertandpasta als de smaak van tandpasta te scherp voor u is. Dit bevat te weinig fluoride. Gebruik in dat geval mentholvrije tandpasta's met fluoride
- u poetst uw tanden 2 x daags ('s ochtends en 's avonds) met tandpasta die een dosis fluoride van 5000ppm fluoride bevat. U krijgt hiervoor een recept mee
- u gebruikt fluoridekappen, dit is de beste methode om tandbederf te voorkomen

Fluoridekappen

Met behulp van de fluoridekappen kunt u fluoridegel op uw tanden en kiezen aanbrengen. Fluoridekappen zijn flexibele plastic kappen die precies over uw tanden en kiezen passen. Fluoridekappen worden gemaakt op modellen van uw gebit. Om de kappen te kunnen maken, maakt de tandarts of de mondhygiënist eerst een afdruk van uw gebit.

Gebruik van fluoridekappen en fluoridegel

Het is belangrijk dat u onderstaande regels voor het gebruik van fluoridekappen en fluoridegel goed opvolgt:

- u vult de fluoridekappen met de gel. Per tand of kies gebruikt u ongeveer 1 druppel. Daarna plaatst u de fluoridekappen over uw tanden en kiezen
- na 5 minuten is de gel goed ingewerkt, u kunt de fluoridekappen uitnemen. Als er nog gel in uw mond zit, kunt u dat uitspugen
- u mag tot minimaal een 1/2 uur na het uitnemen van de fluoridekappen niet eten of drinken. U mag ook niet spoelen met water
- spoel de fluoridekappen na gebruik af met koud water. Gebruik geen heet water, dit vervormt de kappen
- u kunt deze handeling het best uitvoeren vóórdat u gaat slapen

U krijgt een recept voor de fluoridegel van de mondhygiënist of tandarts.

Als u in het hoofd-halsgebied wordt bestraald, gebruikt u tijdens de bestralingsperiode dagelijks de fluoridekappen en gel.

Na de bestralingsperiode of bij andere oorzaken van een droge mond gebruikt u de fluoridekappen 3 keer per week, bijvoorbeeld op maandag, woensdag en vrijdag.

■ Uw vragen

Met eventuele vragen en/of bij zorgen kunt u contact opnemen met de polikliniek mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie (MKA) van:

- **locatie Alkmaar:**
op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur op telefoonnummer 072 - 548 3160
- **locatie Den Helder:**
deze polikliniek is op werkdagen bereikbaar van 8:30 - 16:00 uur op telefoonnummer 0223 - 69 6435

Meer informatie vindt u ook op onze website www.nwz.nl.

De tekst in deze folder is gebaseerd op de folder 'De droge mond en de gevolgen' van Universitair Medisch Centrum Groningen.

■ **Notities**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 286217

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl